

ГАОУ ПО «Многопрофильная гимназия №13»

РАССМОТРЕНО

На заседании кафедры
«Физической
культуры»

Протокол №1 от «28»
августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
ГАОУ ПО
"Многопрофильная
гимназия №13"

Протокол № 12 от «29»
августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАОУ ПО
"Многопрофильная
гимназия №13"

Иванженский Е.В.
Приказ №158 от «1»
сентября 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Диаболо»**

Возраст обучающихся: 8-13 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Аленушкин Алексей Викторович

Пенза, 2025 г.

Пояснительная записка

В училищах циркового и эстрадного искусства, в цирковых школах одним из профилирующих предметов является жонглирование. Искусство жонглирования, то есть умение подбрасывать и ловить одновременно несколько одинаковых или различных предметов. Любой вид жонглирования подчиняется общему правилу: артисту необходимо иметь в поле зрения все предметы, находящиеся в воздухе, и мгновенно реагировать на малейшую неточность, малейшее отклонение предмета от заданной траектории полета. Во время репетиции жонглер иногда сотни раз должен нагнуться, чтобы поднять упавшие предметы. И не один месяц или год пройдет, пока эти предметы станут послушны ему.

Одним из новых и современных видов жонглирования является диаволо. Исследования показали, что жонглирование активизирует взаимодействие обоих полушарий головного мозга, развивает не доминантное полушарие мозга, что благотворно сказывается на развитии детей, стимулирует творческие процессы, повышает интеллектуальные способности. В творческой деятельности у детей и подростков формируются личностные качества, играющие огромную роль на протяжении всей жизни человека: развиваются таланты и способности, творческий подход, готовность к труду, ответственное и осознанное отношение к результатам своей работы, и, в дальнейшем, к выбору своей профессии.

Основное назначение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «диаволо» (далее – Программа):

- развитие у детей ловкости, силы, гибкости, равновесия, координации движений,;
- увеличение способности противостоять заболеваниям и выдерживать учебные и бытовые нагрузки;
- выработка у детей привычки к регулярным занятиям физической культурой;
- раскрытие творческих и двигательных способностей каждого ребенка;
- знакомство с жонглированием как основным жанром циркового искусства;
- формирование у детей компетенций в области обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».

- Распоряжение Правительства РФ от 31.02.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);

- Устав ГАОУ ПО «многопрофильной гимназии № 13»

- «Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей ГАОУ ПО «Многопрофильная гимназия № 13»

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Формы организации занятия: групповые.

Актуальность Программы заключается в соответствии с социальным заказом общества на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей; в заинтересованности родителей в укреплении здоровья детей, в развитии физически полноценного ребенка.

Занятие цирковым искусством является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, развития двигательных умений и навыков.

Перспектива творческого роста коллектива Центра Циркового и эстрадного искусства «ANTRE» также указывает на необходимость подготовки учащихся по дисциплине «диабло» и актуализирует подготовку детей по Программе, которая будет соответствовать интересам и потребностям коллектива (дети-родители-педагог), способствовать творческому развитию и успешности каждого ребенка в области современного циркового искусства.

Новизна Программы состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только элементам жонглирования, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасности жизнедеятельности, что является одним из важнейших условий занятия цирковым искусством. Занятия

жонглированием расширяют культурное пространство для самореализации школьников, создадут благоприятную почву для развития творческого начала, познакомят с основами классического и современного стилей жонглирования (ДИАБОЛО)

Воспитательная деятельность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого ребенка в его самопродвижении.

В предлагаемой программе реализуется связь с общим образованием, выраженная в более эффективном и успешном освоении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы благодаря развитию личности способной к широкому кругу двигательных умений и навыков, аналитическому мышлению, а также настойчивости в достижении цели.

Принципы реализации программы заключаются:

- в поэтапном освоении программного материала (Первый год обучения «Стартовый уровень» дети 8-9 лет; Второй и третий года обучения «Базовый уровень» дети 9-13 лет), что даёт возможность детям с разным уровнем развития освоить те этапы сложности, которые соответствуют их способностям и подготовленности;

- в методике индивидуального подхода к каждому ребенку при помощи подбора заданий разного уровня сложности. Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе, при помощи создания педагогом «ситуации успеха» для каждого ребенка, таким образом, данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью учащегося на занятии.

Цель Программы: раскрытие спортивного и творческого потенциала детей и формирование их нравственно – личностных качеств через обучение жонглирования.

Задачи.

Обучающие:

- формировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- обучать основным видам двигательных действий и навыков и технике простых упражнений;
- формировать компетенции в области циркового искусства и здорового образа жизни.

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- воспитывать общечеловеческие ценности;
- воспитывать волевые и нравственно – этические качества, дисциплину;
- формировать компетенции в области обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Развивающие:

- развивать у детей потребность в регулярных занятиях физической культурой;

- развивать физические качества (сила, ловкость, гибкость, координация движения);
- способствовать всестороннему гармоничному развитию физических качеств;
- укреплять здоровье детей.

Ожидаемые результаты реализации Программы. Первый год обучения **«Стартовый уровень».**

К концу обучения будут знать:

- правила поведения и технику безопасности при занятиях в спортивном зале;
- правила техники безопасности при выполнении элементарных двигательных действий, необходимых для технической подготовки.
- основы здорового образа жизни;
- основы техники жонглирования диаволо

Будут уметь:

- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять элементарные двигательные действия, необходимые для технической подготовки к занятиям;
- вести здоровый образ жизни;
- соблюдать правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении элементарных двигательных действий, необходимых для технической подготовки к занятиям.

Ожидаемые результаты реализации Программы. Второй и третий года обучения **«Базовый уровень».**

К концу обучения будут знать:

- правила поведения и технику безопасности при занятиях в спортивном зале;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений, в том числе правила применения страховочных средств;
- начальные сведения по самостоятельному выполнению физических упражнений и режиму дня;
- основы здорового образа жизни;
- разновидности жонглирования

Будут уметь:

- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приёмы страховки;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять элементы жонглирования диаволо.
- вести здоровый образ жизни;
- соблюдать правила личной безопасности в экстренных ситуациях;
- соблюдать правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении упражнений;
- объединять простые упражнения в единый номер (этюд);
- соединять отдельные элементы в единый номер;
- соединять ритмические упражнения с элементами жонглирования диаволо

Ожидаемые результаты освоения программы

Предметные:

Познавательные - будут знать:

- основы здорового образа жизни и его связи с укреплением здоровья, профилактикой вредных привычек.

- историю цирка, историю развития эквилибристики и жонглирования
- основные виды жонглирования диаволо
- терминологию и основы знаний по жонглированию.
- форму организаций и проведения соревнований, конкурсов, фестивалей
- значение жонглирования как одного из видов циркового искусства.

Регулятивные – будут уметь:

- своевременно оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия.

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий.

- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятием.

- выполнять простые и сложные элементы

- выполнять строевые команды и упражнения, направленные на повышение уровня общей физической подготовки.

- выполнять упражнения, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки и на развитие физических качеств.

- выполнять упражнения группового жонглирования, сотрудничать и взаимодействовать в парах и тройках.

- выполнять готовые этюды и составлять их самостоятельно, реализуя тем самым свой творческий потенциал.

- свободно чувствовать себя во время выступлений на сцене, не зависимо от количества зрителей, качества покрытия и освещения.

Метапредметные:

Коммуникативные – будут уметь:

- логически и грамотно излагать, аргументировать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

Личностные – будет сформировано:

- положительное отношение учащихся к занятием.

- накопление необходимых знаний

- умение использовать ценности жонглирования для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Формы аттестации и контроля результатов обучения.

Виды контроля: предварительный, текущий, периодический, итоговый.

Виды	Формы и методы	Периодичность
Предварительный	- просмотр детей; - анкетирование родителей; - собеседование.	1 раз в год
Текущий	- практические задания; - опрос; - анализ результатов конкурсных выступлений на соревнованиях различного уровня; - индивидуальные беседы с детьми и родителями.	Ежедневно 1 раз в месяц 1 раз в квартал еженедельно
Периодический	-открытое занятие -показательные выступления	1 раз в полгода 1 раз в год
Итоговый	- отчетный концерт; - анкетирование родителей; -творческое задание (самостоятельная подготовка шоу-номера, «Базовый уровень»)	1 раз в год

Адресат программы: дети 8-13 лет.

Возрастные особенности детей 8 лет.

У детей данной возрастной категории интенсивно идёт развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но только начинается окостенение. Поэтому они достаточно хорошо овладевают такими сложными движениями, как бег, прыжки и т.д. В этом возрасте слабо развиты мелкие мышцы рук, ещё не закончено окостенение костей запястья и фаланг пальцев. Несовершенство нервной регуляции движений объясняет недостаточную точность и быстроту выполнения движений, трудность совершения движений по сигналу. В этот период ещё не завершены процессы развития и преобразования систем дыхания и эндокринной системы, то есть организм ребёнка растёт, развивается, совершенствуется. Одни процессы происходят интенсивнее именно в этом возрасте, а другие процессы и системы сформируются несколько позже.

Возраст 7–8 лет — один из переломных этапов в развитии ребенка. Кризис семи лет, который называют периодом рождения социального «я», связан с

осознанием ребенком своего места в мире общественных отношений, открытием новой социальной позиции — позиции школьника. Формирование новой позиции меняет самосознание, а это, в свою очередь, приводит к переоценке ценностей.

У детей данного возраста над всеми психическими процессами доминирует наглядно-образное и наглядно-действенное мышление. Ведущий вид деятельности — учебная деятельность. Ребенок обучается самоконтролю, а затем и оценке собственной деятельности.

Возрастные особенности детей 9-10 лет.

В этот период происходит бурное и неравномерное физическое развитие: ускорение роста, несоответствие роста сердечно-сосудистой системы. Сердце растёт быстрее, чем сосуды. Отсюда появляются различные нарушения: потемнение в глазах, головокружения, головные боли. Также происходят нарушения со стороны нервной системы: повышенная возбудимость, вспыльчивость, раздражительность, склонность к аффектам.

Ведущий вид деятельности — учебная деятельность. В этот период совершается переход от мышления наглядно-образного и наглядно-действенного к словесно-логическому, понятийному мышлению.

Возрастные особенности детей 11-13 лет.

Физиологические особенности данного возрастного периода характеризуются увеличением роста и веса ребенка, изменением пропорции тела. Возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжения головного мозга. Поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса. Периодом самых значительных изменений в физическом развитии девочек является возраст 11-13 лет, у мальчиков самые значительные изменения наблюдаются в 13 и 14 лет. Отличия в темпах созревания влияют на самооценку, самочувствие и общее психосоциальное развитие.

Основное содержание подросткового периода - физиологический и социальный переход от детства к взрослости. Меняется ведущий вид деятельности: учебная деятельность сменяется эмоционально - личностным общением со сверстниками. Центральные новообразования: абстрактное мышление; самосознание; половая идентификация; чувство “взрослости”, переоценка ценностей, автономная мораль.

Форма реализации Программы: очная.

Срок реализации программы: 3 года.

Программа реализуется в течение всего календарного года (34 рабочих недели с учетом отпуска педагога).

Объем программы: 204 ч.

Первый год обучения «Стартовый уровень» (дети 8-9 лет) - 68 ч.

Второй год обучения «Базовый уровень» (дети 10-11 лет) – 68ч.

Третий год обучения «Базовый уровень» (дети 11-13 лет) -68ч.

Режим занятий.

1. «Стартовый уровень» (дети 8-9 лет):

- число занятий в неделю: 2;

- продолжительность учебного занятия: 45 мин.

2. «Базовый уровень» (дети 10-11лет):

- число занятий в неделю: 2

- продолжительность учебного занятия: 45 мин.

3. «Базовый уровень» (дети 11-13 лет)

- число занятий в неделю: 2

- продолжительность учебного занятия: 45 мин.

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Режим работы
1	68	34	2 занятия по 45 мин.
2	68	34	2 занятия по 45 мин.
3	68	34	2 занятия по 45 мин.

Учебный план

№	Наименование разделов	Уровни обучения		
		Стартовый уровень	Базовый уровень	Базовый уровень
		1 год	2 год	3 год
1	Теоретическая подготовка	15	8	8
2	Техническая подготовка	53	60	60
	Итого часов:	68	68	68

Учебно-тематический план

«Стартовый уровень» первый год обучения (дети 8-9 лет)

Цель: раскрытие спортивного и творческого потенциала детей и формирование их нравственно – личностных качеств через обучение жонглированию диаволо

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний (теоретическая)	15	3	12	опрос

	подготовка)				
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий	5	1	5	опрос
1.2.	Правила поведения на занятиях	5	1	5	опрос
1.3.	Правила организации рабочего пространства на занятиях	5	1	2	опрос
2.	Техническая подготовка	53	12	41	Открытое занятие
2.1.	Раскрутка	14	4	20	практические задания
2.2.	Перебросы (через ногу, руку, корпус)	14	4	20	практические задания
2.3.	Броски	11	1	20	практические задания
2.4.	Перекидка в парах	5	1	10	практические задания
2.5.	Suns – трюк во время которого Диаболо описывает круг	9	2	23	практические задания
Всего часов		68	15	53	

Содержание деятельности

1. Основы знаний (теоретическая подготовка).

Вводное занятие.

Знакомство с воспитанниками. Правила поведения на занятии. Комплектование групп. Режим работы. Одежда для занятий. Просмотр детей. Анкетирование родителей.

Теория: инструктаж по технике безопасности во время занятий, правила поведения на занятиях, правила организации рабочего пространства на занятиях.

Контроль: опрос, проверка знаний по технике безопасности. Теоретическая подготовка.

2. Техническая подготовка.

2.1 Раскрутка

Теория: основные правила выполнения элементов с диаболо, соблюдение правил безопасности при их выполнении.

Практика: изучение раскрутки диаволо с пола, с броска, с руки. Основная задача удержание диаволо на веревке.

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений.

2.2 Перебросы через ногу, руку, корпус.

Теория: изучение правильной техники выполнения перебросов диаволы через различные части тела с разной амплитудой и скоростью. Во время выброса диаволо совершает полет и возвращается в исходное положение.

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений.

2.3 Броски

Теория: словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом.

Практика: Выполнение бросков диаволо на различную высоту.

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений.

2.4 Перекидка в парах.

Теория: словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом.

Практика: выполнение различных перекидок в парах друг другу. Перекидки могут выполняться с поворотами на 180 или 360 градусов.

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений.

2.5 Suns – трюк во время которого Диаволо описывает круг.

Теория: словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом.

Практика: При выполнении этого трюка диаволо описывает полный круг вокруг своей оси и возвращается обратно на веревку. Трюк может повторяться 2 или 3 раза.

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений. Просмотр отдельных элементов и групповых упражнений. Открытое занятие.

«Базовый уровень» второй год обучения (дети 10-11 лет)

Цель: обучение жонглированию диаволо доступной для них форме, формирование у детей основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий посредством освоения двигательной деятельности.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации/контроля
----------	---------------------------	------------------	------------------------------

		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний (теоретическая подготовка)	8	3	-	опрос
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий	3	1	-	опрос
1.2.	Правила поведения на занятиях	3	1	-	опрос
1.3.	Правила организации рабочего пространства на занятиях	2	1	-	опрос
2.	Техническая подготовка	60	5	60	Открытое занятие, показательные выступления, участие в конкурсах фестивалях
2.1.	Броски с поворотом (180, 360 градусов)	10	1	10	практические задания
2.2.	Suns – трюк во время которого Диаболо описывает круг	10	1	10	практические задания
2.3.	Magicknots-волшебные узлы	20	1	20	практические задания
2.4.	Satellites-перекидка Диаболо под ногами	20	2	20	практические задания
Всего часов		68	8	60	

Содержание деятельности

1. Основы знаний (теоретическая подготовка).

Вводное занятие.

Постановка цели и задач на учебный год; инструктаж по технике безопасности; анкетирование родителей.

Теория: инструктаж по технике безопасности во время занятий, правила поведения на занятиях, правила организации рабочего пространства на занятиях.

Контроль: опрос. Проверка знаний по технике безопасности. Теоретическая подготовка.

2. Техническая подготовка.

2.1 Броски с поворотом на 180, 360 градусов.

Теория: словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом.

Практика: изучение бросков диаволо с поворотами на 180 или 360 градусов. Поворот выполняется достаточно быстро, чтобы успеть поймать обратно диаволо.

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений.

2.2 Suns – трюк во время которого Диаволо описывает круг.

Теория: словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом.

Практика: При выполнении этого трюка диаволо описывает полный круг вокруг своей оси и возвращается обратно на веревку. Трюк может повторяться 2 или 3 раза.

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений.

2.3 Magicknотs- волшебные узлы.

Теория: словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом.

Практика: во время броска ребенок быстро завязывает узел, меняет положение веревки и ловит диаволо.

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений.

2.4 Satellites- перекидка Диаволо под ногами.

Теория: словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом.

Практика: выброски диаволо под ногами. Ноги поднимаются поочередно (правая, левая).

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений. Просмотр отдельных элементов и групповых упражнений. Открытое занятие

«Базовый уровень» третий год обучения (дети 11-13 лет)

Цель: углубленное обучение жонглированию диаволо доступной для них форме, формирование у детей основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий посредством освоения двигательной деятельности.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний (теоретическая подготовка)	8	3	-	опрос
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий	2	1	-	опрос
1.2.	Правила поведения на занятиях	2	1	-	опрос
1.3.	Правила организации рабочего пространства на занятиях	4	1	-	опрос
2.	Техническая подготовка	60	5	60	Открытое занятие, показательные выступления, участие в конкурсах фестивалях
2.1.	Броски с поворотом (180, 360 градусов)	10	1	10	практические задания
2.2.	Suns – трюк во время которого Диаболо описывает два, три круга	10	1	10	практические задания
2.3.	Magic knots - волшебные узлы с повторением 3- 4 раза	20	1	10	практические задания
2.4.	Grinds- скольжение Диабло на палках	10	1	10	практические задания
2.5.	Suicides- работа с одной палочкой	10	1	20	практические задания
Всего часов		68	8	60	

Содержание деятельности

1. Основы знаний (теоретическая подготовка).

Вводное занятие.

Постановка цели и задач на учебный год; инструктаж по технике безопасности; анкетирование родителей.

Теория: инструктаж по технике безопасности во время занятий, правила поведения на занятиях, правила организации рабочего пространства на занятиях.

Контроль: опрос. Проверка знаний по технике безопасности. Теоретическая подготовка.

2. Техническая подготовка.

2.1 Броски с поворотом (180, 360 градусов)

Теория: словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом.

Практика: изучение бросков диаволо с поворотами на 180 или 360 градусов. Поворот выполняется достаточно быстро, чтобы успеть поймать обратно диаволо.

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений.

2.2 Suns – трюк во время которого Диаволо описывает два три круга.

Теория: словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом.

Практика: При выполнении этого трюка диаволо описывает полный круг или несколько кругов вокруг своей оси и возвращается обратно на веревку. Трюк может повторяться 2 или 3 раза.

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений.

2.3 Magicknots- волшебные узлы с поворотом 3,4 раза.

Теория: словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом.

Практика: во время броска ребенок быстро завязывает узел, при этом совершает поворот вокруг своей оси, меняет положение веревки и ловит диаволо.

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений.

2.4 Grinds- скольжение Диаволо на палках.

Теория: словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом.

Практика: изучение скольжения диаволо по палочкам. Переход с одной палочки на другую без бросков, скольжением.

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений.

2.5 Suicides- работа с одной палочкой

Теория: словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом.

Практика: выполнение всех ранее изученных трюков с одной палочкой, одной рукой.

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений.

К концу третьего года обучения дети должны выполнять следующие элементы:

- Броски с поворотом (180, 360 градусов)

- Satellites- перекидка Диаболо под ногами, над головой, во время вращения.
- Genocides- подброски Диаболо в воздух с поворотами на 180, 360 градусов.
- Gradles- манипулирование нитками и палками (смена траекторий движения, узоры
 - Перекидка в парах, тройках, группах
 - Уметь соединять трюки в единый номер
 - Свободно держаться на сцене

Условия реализации Программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- зал оборудован танцевальным станком, спортивным инвентарем, разнообразным гимнастическими предметами, в том числе нестандартными;
- маты поролоновые (страховка учащихся);
- музыкальный центр (подготовка и проведение упражнений под музыкальное сопровождение);
- компьютер (просмотр и демонстрация техники выполнения акробатических и хореографических элементов, просмотр и анализ проведенных соревнований и конкурсов);
- мячи и скакалки гимнастические (проведение комплексов ОРУ, для показательных выступлений);
- диаболо палочки для жонглирования.
- скамейка гимнастическая (выполнение некоторых упражнений, направленных на развитие гибкости и силы).

2. Методическое обеспечение:

Формы организации занятия: групповые, индивидуально-групповые.

Методы и приемы: рассказ, показ, беседа, игра, совместная творческая деятельность учащихся с педагогом.

Занятие делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть.

В подготовительную часть входят общие развивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств в соответствии с сенситивными периодами и целями занятия.

Основная часть занятия направлена на решение образовательной цели занятия и включает в себя обучение конкретным элементам в соответствии с учебным планом. А также в основной части занятия используются специальные

подготовительные и подводящие упражнения, необходимые для обучения конкретно езды на моноциклах которые изучаются на данном занятии.

В заключительной части используются упражнения и игры, направленные на восстановление дыхания и пульса, так же возможно изучение этюдов. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений, содержанием основной части занятия. Это зависит от постановочной работы, возраста и степени подготовки учащихся.

3. Учебно-методическое информационное обеспечение:

1. Гуревич З.Б. О жанрах советского цирка: Учебное пособие для училищ циркового и эстрадного искусства и отделений режиссуры цирка театр, институтов – М.: «Искусство», 1984. – 280 с.

2. Козлов, В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов. - М.: Владос, 2015. - 629 с.

Список литературы для педагогов:

1. Болобан В.Н.: Школа семейной акробатики. - Киев: Молодь, 1991. – 167 с.

2. Коркин, В. П. Гимнастика и акробатика в семье / В.П. Коркин. - М.: Полымя, 2018. - 192 с.

3. Коркин, В.П. Акробатика. Каноны терминологии / В.П. Коркин, В.И. Аракчеев. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 143 с.

4. Сосина, В.Ю. Акробатика для всех / В.Ю. Сосина. - М.: Олимпийская литература, 2016. - 847 с.

5. Гуревич З.Б. О жанрах советского цирка: Учебное пособие для училищ циркового и эстрадного искусства и отделений режиссуры цирка театр, институтов – М.: «Искусство», 1984. – 280 с.

Список литературы для обучающихся:

6. Бауман Н.Э. Искусство жонглирования. Искусство.М.1962

7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка, Феникс,2012

