

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"

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



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Моноцикл»**

Возраст обучающихся: 8-13 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Аленушкин Алексей Викторович

Пенза, 2025 г.

Пояснительная записка

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. Это 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.

Одним из распространённых жанров в цирковом представлении является езда на моноцикле. Моноцикл это средство передвижения, приводимое в движение мускульной силой человека, оснащённое одним колесом, «одноколёсный велосипед». Моноцикл похож на двухколёсный велосипед, но проще устроен. В среде моноциклистов в настоящее время чаще используется термин «уницикл», от английского названия моноцикла — unicycle. Моноцикл (греч. моно — один, ziole — колесо). В цирке это одноколесный велосипед, применяемый в вело-номерах для выполнения на нем различных трюков. Такие номера относятся к жанру эквилибристики.

Основное назначение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «моноцикл» (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 ездой на моноцикле 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; в интересе детей к выполнению элементов и трюков на моноцикле.

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

Перспектива творческого роста коллектива Центра Циркового и эстрадного искусства «ANTRE» также указывает на необходимость подготовки учащихся по дисциплине «моноцикл» 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 езды на моноцикле, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасности жизнедеятельности, что является одним из важнейших условий занятия цирковым искусством.

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

Отличительная особенность Программы заключается:

- 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 езды на моноцикле.

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 езды на моноцикле.
- основы здорового образа жизни;
- основы техники езды на моноцикле.

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 езды на моноцикле (с опорой, без опоры, в паре), основы техники езды на моноцикле.

Будут уметь:

- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приёмы страховки;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять элементы езды на моноцикле без страховки;
- 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 езды на моноцикле.

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.
- основные виды езды на моноцикле.
- терминологию и основы знаний по эквилибристике.
- форму организаций и проведения соревнований, конкурсов, фестивалей
- значение эквилибристики 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 групповой эквилибристики, 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 эквилибристики для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

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 сердечнососудистой 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 (36 рабочих недели с учетом отпуска педагога).

Объем программы: 204ч.

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

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

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

Режим занятий.

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

- число занятий в неделю: 2

- продолжительность учебного занятия: 45 мин.

2. «Базовый уровень» (дети 10-11 лет):

- 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
	Теоретическая подготовка	15	8	8
	Техническая подготовка	53	60	60
	Итого часов:	68	68	68

Учебно-тематический план
Стартовый уровень (дети 8-9 лет)

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

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний (теоретическая подготовка)	15	3	12	опрос
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий	5	1	4	опрос
1.2.	Правила поведения на занятиях	5	1	5	опрос
1.3.	Правила организации рабочего пространства на занятиях	5	1	3	опрос
2.	Техническая подготовка	53	12	41	Открытое занятие
2.1.	Посадка, стойка, езда на моноцикле с опорой и страховкой.	15	5	10	практические задания
2.2.	Посадка, стойка, езда на моноцикле без опоры.	15	5	10	практические задания
2.3.	Повороты на моноцикле.	10	1	10	практические задания
2.4.	Фигурное, групповое, катание в парах на моноцикле.	13	1	11	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. Знакомство детей с тематикой занятий.

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

Контроль: опрос по теоретической подготовки.

2. Техническая подготовка.

2.1 Посадка, стойка, езда на моноцикле с опорой и страховкой.

Теория: основные правила выполнения трюковых элементов посадки, стойки, езды с опорой на моноцикл, соблюдение правил безопасности при их выполнении.

Практика: выполнение трюковых элементов с опорой и страховкой (посадка, стойка, езда). Выполнение упражнений направленных на развитие скоростно-силовых способностей, для развития быстроты и координации (бег, эстафеты). Упражнение на развитие баланса и равновесия (ласточка, цапля и др.)

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений

2.2 Посадка, стойка, езда на моноцикле без опоры.

Теория: основные правила выполнения трюковых элементов посадки, стойки, езды без опоры на моноцикле, соблюдение правил безопасности при их выполнении.

Практика: выполнение трюковых элементов без опоры (посадка, стойка, езда). Выполнение упражнений направленных на развитие скоростно-силовых способностей, для развития быстроты и координации (бег, эстафеты).

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений

2.3 Повороты на моноцикле.

Теория: Основные правила выполнения поворотов на моноцикле. соблюдение правил безопасности при их выполнении.

Практика: выполнение поворотов на моноцикле 180 и 360 градусов.

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений

2.4 Фигурное, групповое, катание в парах на моноцикле.

Теория: основные правила выполнения катания на моноцикле в парах и малых группах, с соблюдением правил безопасности.

Практика: катание на моноцикле с использованием хореографических элементов, трюков и связок, образующих единую композицию. Выполнение хореографических упражнений направленных на развитие гибкости (лодочка, колечко, кошечка и др.). Преодоление препятствий на моноцикле (фигурное катание).

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений проверка знаний основных правил выполнения элементов, правил безопасности и правильность выполнение этих элементов. Участие в конкурсах и фестивалях. Опрос.

К концу первого года обучения дети должны выполнять следующие элементы: Посадка без страховки на моноцикл, стойка без опоры на моноцикл, езда на моноцикле без опоры и страховки, езда на моноцикле в парах, фигурное катание, групповое катание.

Базовый уровень (дети 10-11 лет)

Цель: обучение эквилибристике в доступной для детей форме, формирование 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	5	опрос
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий	3	1	1	опрос
1.2.	Правила поведения на занятиях	3	1	2	опрос
1.3.	Правила организации рабочего пространства на занятиях	2	1	2	опрос
2.	Техническая подготовка	60	5	55	Открытое занятие, показательные выступления, участие в конкурсах, фестивалях
2.1.	Посадка, стойка, езда на моноцикле без опоры	10	2	20	практические задания
2.2.	Фигурное, групповое, катание в парах на моноцикле.	20	2	30	практические задания
2.3.	Прыжки на моноцикле через скакалку.	30	5	25	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.

2. Техническая подготовка.

2.1 Посадка, стойка, езда на моноцикле без опоры.

Теория: основные правила выполнения трюковых элементов посадки, стойки, езды без опоры на моноцикле, соблюдение правил безопасности при их выполнении.

Практика: выполнение трюковых элементов без опоры (посадка, стойка, езда). Выполнение упражнений направленных на развитие скоростно-силовых способностей, для развития быстроты и координации (бег, эстафеты).

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений

2.2 Фигурное, групповое, катание в парах на моноцикле.

Теория: основные правила выполнения катания на моноцикле в парах и малых группах, с соблюдением правил безопасности.

Практика: катание на моноцикле с использованием хореографических элементов, трюков и связок, образующих единую композицию. Выполнение хореографических упражнений направленных на развитие гибкости (лодочка, колечко, кошечка и др.). Преодоление препятствий на моноцикле (фигурное катание).

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений

2.3 Прыжки на моноцикле через скакалку.

Теория: основные правила выполнения прыжков на моноцикле в том числе через скакалку, с соблюдением правил безопасности.

Практика: Прыжки на моноцикле с поворотом на 180, 360 градусов, преодоление препятствий на моноцикле с помощью прыжка. Прыжки через скакалку на моноцикле. Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей для развития координации и скорости движения (ОФП, эстафеты, прыжки через скакалку)

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений, творческое задание, участие в конкурсах, отчетный концерт, показательные выступления.

К концу второго года обучения дети должны выполнять следующие элементы: стойка без опоры на моноцикл, езда на моноцикле в парах, фигурное катание на

моноцикле, групповое катание на моноцикле, прыжки через скакалку на моноцикле, прыжки через скакалку в парах на моноциклах.

Базовый уровень (дети 11-13 лет)

Цель: углубленное обучение эквилибристике в доступной для детей форме, формирование 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	5	опрос
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий	2	1	1	опрос
1.2.	Правила поведения на занятиях	4	1	2	опрос
1.3.	Правила организации рабочего пространства на занятиях	2	1	2	опрос
2.	Техническая подготовка	60	5	55	Открытое занятие, показательные выступления, участие в конкурсах, фестивалях
2.1.	Посадка, стойка, езда на моноцикле без опоры.	12	2	20	практические задания
2.2.	Фигурное, групповое, катание в парах на моноцикле.	32	2	20	практические задания

2.3.	Прыжки на моноцикле через скакалку	16	1	15	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.

2. Техническая подготовка.

2.1 Посадка, стойка, езда на моноцикле без опоры.

Теория: основные правила выполнения трюковых элементов посадки, стойки, езды без опоры на моноцикле, соблюдение правил безопасности при их выполнении.

Практика: выполнение трюковых элементов без опоры (посадка, стойка, езда). Выполнение упражнений направленных на развитие скоростно-силовых способностей, для развития быстроты и координации (бег, эстафеты).

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений.

2.2 Фигурное, групповое, катание в парах на моноцикле.

Теория: основные правила выполнения катания на моноцикле в парах и малых группах, с соблюдением правил безопасности.

Практика: катание на моноцикле с использованием хореографических элементов, трюков и связок, образующих единую композицию. Выполнение хореографических упражнений направленных на развитие гибкости (лодочка, колечко, кошечка и др.). Преодоление препятствий на моноцикле (фигурное катание).

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений.

2.3 Прыжки на моноцикле через скакалку.

Теория: основные правила выполнения прыжков на моноцикле в том числе через скакалку, с соблюдением правил безопасности.

Практика: Прыжки на моноцикле с поворотом на 180, 360 градусов, преодоление препятствий на моноцикле с помощью прыжка. Прыжки через скакалку на моноцикле. Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей для развития координации и скорости движения (ОФП, эстафеты, прыжки через скакалку)

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений.

К концу третьего года обучения дети должны выполнять следующие элементы: стойка без опоры на моноцикл, езда на моноцикле в парах, фигурное катание на моноцикле, групповое катание на моноцикле, прыжки через скакалку на моноцикле, прыжки через скакалку в парах на моноциклах.

Результатом освоения программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в области эквилибристики:

- сформированный комплекс исполнительских знаний, умений и навыков, позволяющий использовать основные элементы эквилибристики (равновесие, баланс, гибкость) для подготовки и создания сольного или группового номера;
- знание жанрового разнообразия в эквилибристике;
- знание профессиональной терминологии;
- навыки техники безопасной;
- навыки репетиционно-концертной работы в качестве солиста или участника циркового номера в жанре эквилибристика. Знание необходимых навыков в страховке.

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	1 раз в год

	(самостоятельная подготовка шоу-номера, «Базовый уровень»)	
--	--	--

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);
- моноциклы
- 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. Игнашенко, А.М. Акробатика / А.М. Игнашенко. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 171 с.
3. Кожевников С.В. Акробатика. – М.: Искусство, 1984. – 174 с.
4. 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.

Список литературы для учащихся:

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.