

Образовательная программа занятий
ЦС СОФИЯ
в дистанционном режиме
для детей от 4 – 15 лет

Расписание основных занятий при дистанционном обучении остаётся прежним, без больших изменений.

Руководитель для связи с обучающимися и родителями использует различные обоюдно удобные способы связи: телефон, скайп, Zoom, WhatsApp, электронную почту. Определяет формат выполнения домашних заданий в виде творческих и проектных работ, организывает групповые работы обучающихся с дистанционным взаимодействием.

Пояснительная записка.

В современных условиях развития нашего общества возникает необходимость вырастить поколение людей, здоровых физически, нравственно и духовно.

В силу своей красоты и яркости цирковое искусство может оказаться наиболее притягательным для детей самого младшего возраста, и им захочется стать участником этого яркого и зрелищного действия. Не зря цирк наряду с театром имеет свою древнюю историю, что позволяет приобщить еще маленького человека к цирковому искусству и культуре.

На протяжении всей истории человечества красота человеческого тела была источником вдохновения и воспевалась поэтами и художниками. Практически в культурах всех народов мира она долгое время оставалась основной ценностью человека.

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

Цель занятий в дистанционном режиме

Развитие внимания, эмоциональной памяти, творческого воображения, ответственности, силы воли, владение своим телом.

Главная цель занятий в дистанционном режиме сохранить и преумножить физическое здоровье ребёнка.

Задачи:

Обучающие:

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

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

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

Развивающие:

Развивать творческую активность.

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

Развивать выносливость и координацию.

Воспитательные:

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

Сохранять и обогащать традиции коллектива.

Формировать способность к общению.

Методы обучения при дистанционном обучении

Для достижения поставленной цели и реализации задач используются следующие методы обучения при он-лайн занятиях:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся артистов цирка, он-лайн фестивалей-конкурсов детских, юношеских и молодежных творческих коллективов для повышения общего уровня развития обучающегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (мотивация обучающихся к самостоятельному, инициативному и творческому освоению учебного материала);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Методы тренировок в дистанционном режиме могут быть следующими:

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

Работа с родителями в дистанционном режиме

Собрания в режиме он-лайн, на платформе ZOOM

Консультации в группах сети whatsApp

Анкеты.

Рекомендации по выполнению домашних заданий.

Планы тематических бесед.

Советы по приобретению циркового реквизита.

Совместные культурно - досуговые встречи и игры в режиме он-лайн

Содержание занятий в дистанционном режиме

Общая физическая подготовка. (ОФП)

Пластика и растяжка.

Выполнение базовых упражнений.

Укрепление основных групп мышц.

Развитие физических качеств.
Изучение техники выполнения акробатических элементов.
Совершенствование двигательных навыков.
Детализированное разучивание упражнений и соединений.
Виды акробатики: статическая, динамическая, пластическая.

В процессе реализации программы в дистанционном режиме используются групповая и индивидуальная формы работы с воспитанниками.
Занятия в любой группе проходят по определенному алгоритму.

Каждое занятие состоит из:

- подготовительной части (разминочной);
- основной части (работа по жанрам, хореография, акробатика, импровизация, работа с реквизитом);
- заключительной части (восстановительные и расслабляющие упражнения);
- подкачка (работа на силу).
-

Упражнения для детей 1 года обучения **Упражнения, укрепляющие мышцы ног**

Теория:

Икроножные мышцы, голеностопный сустав, ахиллово сухожилие, сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость.

Практика

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на носках в полуприседе.
3. Прыжки в полуприседе.
4. Прыжки вверх со свободным взмахом слегка согнутыми руками вперед кверху.

Упражнения для развития силы рук

Теория.

Мышечная сила, мышцы рук, укрепление мышц, изометрия, отжимания.

Практика.

1. В упоре лежа отталкиваться руками от пола.
2. Из упора лежа, скользя ногами по полу, опуститься на предплечье и силой снова подняться в упор лежа.
3. Из упора лежа перемахнуть двумя ногами вправо (влево) в упор лежа сзади.
4. Из упора лежа сзади толчком рук поворот в упор лежа.
5. Подтягивание в висе.
6. Передвижение на руках и ногах в упоре лежа сзади.
7. Выход в стойку на руках.

Упражнения для развития силы мышц туловища

Теория:

Сокращение мышц, мышцы груди, мышцы спины, мышцы живота.

Практика

1. Из упора лежа перейти в упор присев.
2. Лежа на спине, резким движением перейти в плотную группировку.
3. Лежа бедрами на гимнастической скамейке спиной к низу, удерживать выпрямленное туловище в горизонтальном положении.

4. В виси на гимнастической стенке полностью провиснуть в плечевых суставах, короткими движениями подтягиваться только в плечевых суставах, не сгибая рук в локтях.
5. Боковой кувырок.

Упражнения на растягивание и гибкость

Теория:

Виды гибкости, плавность движений, свобода движений, амплитуда.

Практика:

1. Махи ногами вперед, в сторону, назад.
2. Упражнение «шпагат» (на правую ногу, на левую ногу поперечный).
3. Наклоны туловища к ногам, исходное положение: стоя, сидя.
4. Прогибы, назад стоя на ногах, стоя на коленях, лежа.
5. Упражнение «мост».
6. Ласточка.
7. Рыбка

Итоговые результаты

По окончании I года обучения, обучающиеся будут уметь четко и красиво выполнять следующие упражнения:

кувырок

перекат

пресс

мост из положения лежа

«коробочка»

«ласточка»;

«рыбка»

шпагат

Формы контроля

Систематическое наблюдение за достижениями воспитанников. Внутриколлективные конкурсы. В конце года проводится он-лайн зачет по общей физической подготовке. По результатам, которого учащиеся переводятся на следующий год обучения.

Упражнения для детей 2 года обучения и концертной группы

Выполнение стоек, статическая акробатика

Теория

Расстановка рук, распределение веса тела, балансировка, контроль равновесия.

Практика

1. Стойка на лопатках.
2. Стойка на голове.
3. Стойка на предплечьях.
4. Стойка на руках.
5. Выполнение сочетаний различных стоек.

Динамическая акробатика

Теория

Перевороты тела с опорой, темп переворотов, разбег, темповый подскок, последовательность выполнения, нарастание темпа.

Практика

1. Переворот вперед с опорой на руки и голову.
2. Переворот вперед с опорой на руки.
3. Переворот с поворотом – «рондад».

4. Переворот назад на одну ногу.
5. Переворот вперед на одну ногу.

Соединения акробатических элементов

Теория

Варианты соединений, комбинированные соединения, высота выполнения, сохранение темпа, выполнение слитно.

Практика

1. Короткий кувырок вперед – кувырок вперед прыжком.
2. Короткий кувырок назад – кувырок назад длинный.
3. Переворот вперед с опорой на руки и голову.
4. Рондад, переворот вперед с опорой на руки, кувырок вперед.
5. Рондад, переворот с опорой на руки и голову.

Пластическая акробатика

Теория

Фигурно-композиционные элементы, плавность исполнения, максимальная гибкость, достаточный суплес, комбинации пластической акробатики.

Практика

1. Мост из положения стоя.
2. Стойка, на предплечьях максимально прогнувшись, шпагат, полушпагат.
3. Стойка на груди с сильным прогибом, ноги поставить на голову, на пол.
4. Выход из положения стоя, в стойку на груди, пережат в положение лежа.
5. Арабеск хватом ноги сзади.
6. Стойка на руках с прогибом.

Итоговые результаты

По окончании II года обучения, обучающиеся смогут красиво выполнять

Акробатические динамические элементы

Акробатические статические элементы

Акробатические пластические элементы.

Формы контроля

Систематическое наблюдение за достижениями воспитанников. Внутриколлективные конкурсы. В конце года проводится он-лайн зачет по общей физической подготовке. По результатам, которого учащиеся переводятся на следующий год обучения.

Общие ожидаемые результаты занятий всех групп ЦС СОФИЯ

Ожидаемый результат по образовательному компоненту программы:

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

Ожидаемый результат по развивающему компоненту программы:

- развитие творческих способностей и привитие исполнительских качеств, артистизм и эмоциональность;
- развитие способностей анализировать свою деятельность, приобщение к здоровому образу жизни и укрепление физического здоровья (развитие координации, правильной осанки, пластики, выносливости).
- формирование уверенности в себе, стремление преодолевать собственную скованность и закомплексованность;
- развитие умения работать в команде, способность к совместной творческой деятельности, формирование умения ставить цели и достигать их;

Ожидаемый результат по воспитательному компоненту программы:

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