Приложение 1

**ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

**НА ЗАНЯТИЯХ ЦИРКОВОЙ СТУДИИ**

**Правила поведения на занятиях**

1. К занятиям допускаются обучающиеся только в специальном трикотажном костюме и обуви без каблуков (чешки, тапочки).

2. Нельзя бегать во время занятия, передвигаться спиной вперед без команды руководителя.

3. Нельзя сидеть на реквизите и под реквизитом.

4. Нельзя отдыхать на месте проведения занятий. Отдых разрешен только в специально отведенных местах.

5. Нельзя есть, пить, жевать жевательную резинку на занятиях.

6. Нельзя раскачиваться и раскачивать друг друга на воздушном реквизите.

7. Нельзя помогать забираться на воздушный реквизит не допущенным к работе на реквизите детям.

8. При выполнении упражнений на дорожке нельзя задерживаться и мешать общему ритму выполнения задания.

9. Нельзя находиться на месте занятия посторонним лицам, кроме приглашенных для страховки.

 Приложение 2

**Практическая работа 1**

**Общеразвивающие упражнения**

Для изучения акробатических прыжков, занимающиеся должны обладать необходимым физическим развитием. Поэтому процесс обучения следует начинать с общей физической подготовки. Для общей физической подготовки следует широко использовать ходьбу, бег, общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры и т.д.

**Упражнения в движении.** *Ходьба:* на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, в приседе, с различными движениями руками, приставным и переменным шагом, скрестным шагом.

*Прыжки:* на левой, на правой, на двух ногах, с поворотами, с продвижением вперед, назад и в стороны.

*Бег:* обычный, с высоким подниманием бедра, сгибая ноги назад, поднимая ноги вперед, с ускорением, с изменением направления, приставными шагами, боком, с поворотом, галопом.

**Общеразвивающие упражнения.** Цель этих упражнений – общее всестороннее физическое развитие. Если общеразвивающие упражнения стоят в начале занятия и проводятся в хорошем темпе, они служат для подготовки организма к предстоящей интенсивной физической нагрузке.

**-** упражнения для рук и плечевого пояса;

**-** упражнения для туловища и шеи;

**-** упражнения для ног;

**-** упражнения для всего тела.

Подготовив себя физически, можно приступать к изучению парной акробатики.

Приложение 3

**Практическая работа 2**

**Парная акробатика**

Парная акробатика, культивирующая как в цирковом искусстве, так и в спорте и состоящая из различных прыжков исполнителя и бросков его партнеров с рук, за ноги, со спины. Исполнители парной акробатики делятся на «нижнего» и «верхнего». У каждого из них свои функции. Задача нижнего – держать, поднимать, бросать, ловить партнера и т.д. Задача верхнего – влезать партнеру на плечи, исполнять стойку в руках, отходить на различные прыжки с бросков нижнего и т.д.

**Задание 2.1. Переворот вперед с опорой на руки с рук лежащего партнера**

*Исходное положение*. Нижний ложится на пол, расставляя ноги. Верхний стоит на небольшом расстоянии от нижнего со стороны его ног.

*Исполнение.* Верхний с разбегу делает вальсет с левой ноги, ставит свои слегка согнутые в локтях руки кистями в кисти прямых вертикально поднятых вверх рук нижнего. (кисти верхнего пальцами вперед, кисти нижнего обхватывают кисти верхнего пальцами с верхней стороны.) взмахом правой ноги снизу вверх и толчком левой, подавая плечи вперед и выпрямляя руки, верхний через стойку на кистях, отталкиваясь руками и отрывая свои руки от рук нижнего, делает переворот вперед. Нижний помогает верхнему исполнить переворот толчком согнутой в колене левой ноги (носком) под грудь в момент подъема верхнего в стойку и руками толкает его через себя.



**Задание 2.2. Заднее сальто с шеи партнера**

*Исходное положение.* Оба партнёра стоят лицом друг к другу.

*Исполнение.* Верхний берется правой рукой за шею нижнего, наклоняя его вниз, заносит свою правую ногу через голову нижнего и, поворачивая свой корпус слева на право на 180 градусов, садится к нему на шею верхом. Нижний, выпрямляя ноги и корпус, отклоняется назад и бросает верхнего через себя. Верхний во время выпрямления нижнего отталкивается ногами от пола, взмахивает руками снизу вверх назад, делает заднее сальто (без группировки) и приходит на пол сзади нижнего.



Приложение 4

**Динамическая пауза**

Динамическая пауза используется для переключения внимания и отдыха детей и перехода к следующему этапу занятия. Звукопроизношение связано с двигательными навыками, поэтому лучше использовать паузы со стихотворениями.

Буратино потянулся,

Вправо, влево повернулся (*повороты туловища вправо – влево*).

Раз - нагнулся, два – нагнулся (*наклоны вперёд*).

Топнул (*топнуть ногой*),

Хлопнул (*хлопнуть в ладоши*),

И пошёл (*ходьба на месте*).

Дуют, дуют ветры в поле,

Чтобы мельницы мололи (*взмахи руками перед собой вправо – влево*),

Чтобы завтра из муки (*вращение руками назад*)

Испекли нам пирожки (*движения ладошками, как будто стряпаем пирожки*)