Управление образования администрации Алексеевского городского округа

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Дом детского творчества»
Алексеевского городского округа

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2022 г.
Протокол № 1
.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ДДТ»
_____ М. Копанева
«31» августа 2022 г.

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Необыкновенный мир»

Направленность: художественная

Уровень программы: продвинутый

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Копанева Марина Геннадьевна
педагог дополнительного образования

г. Алексеевка, 2022

Рецензия
на авторскую дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Необыкновенный мир», разработанную Копаневой Мариной Геннадьевной, педагогом дополнительного образования МБУ ДО «ДДТ»

Отличительная особенность программы «Необыкновенный мир» предусматривает метод интеграции, который позволяет соединить элементы различных предметов: циркового искусства, хореографии, музыки, театра и физической культуры, что способствует рождению качественно новых практических знаний и умений.

Программа ориентирована на детей и подростков 11 - 17 лет, имеет художественную направленность. По уровню дифференциации программ относится к «продвинутому» уровню, рассчитана на 3 года обучения и предполагает совершенствование умений и навыков при освоении различных жанров циркового искусства. Авторская программа построена на основе дидактических принципов систематичности, последовательности, межпредметности. Ведущая деятельность отводиться индивидуальным занятиям.

Структура программы имеет:

-пояснительную записку;

-основные требования к результатам обучения по годам;

-содержание программы;

-список литературы;

-приложения.

В программе прописаны актуальность, цели и задачи, сформулированы ожидаемые результаты реализации программы к концу периода обучения.

Автор программы ставит своей целью органично соединить различные жанры циркового искусства с видами танцевального, музыкального, театрального искусства и физической культуры. Обучающие, развивающие и воспитательные задачи, решаемые в ходе реализации целевой установки, раскрывают направленность данной программы, способствуют формированию

художественно-эстетической культуры, развитию креативных способностей, стимулирует уверенность в себе, развивают внимание, мышление, эмоционально-волевую сферу.

В пояснительной записке обоснованы актуальность и необходимость программы, проанализировано возможное воздействие учебных занятий на личность ребенка, указаны объем учебной нагрузки, особенности программы, формы контроля знаний. Учебно-тематический план имеет разбивку содержания учебного материала, с указанием общего количества часов по годам, деление на теоретические и практические занятия. Вне учебного плана по программе педагог организуют работу согласно календарю методистов Дома детского творчества, плана городских мероприятий, а также плана Ассоциации цирковых коллективов.

Подача материала осуществляется педагогом объединения профессионально и грамотно, соответствует заявленному содержанию программы и задачам образования воспитанников в учреждении дополнительного образования.

Данная программа может быть использована педагогами в системе дополнительного образования.

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Необыкновенный мир» рекомендована к применению в образовательных учреждениях Алексеевского городского округа.

Рецензент: Зюбан Е.В., старший методист Алексеевского межмуниципального методического центра ОГАОУ ДПО «БелИРО»

РЕЦЕНЗИЯ

на авторскую дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Необыкновенный мир»
(автор: Копанева Марина Геннадьевна, педагог дополнительного образования МБУ ДО «ДДТ»)

Представленная программа предназначена для реализации в системе дополнительного образования детей. Программа разработана в соответствии с современными нормативными требованиями. Образовательной областью данной программы является искусство.

Программа имеет художественную направленность, относится к «продвинутому» уровню и предполагает совершенствование умений и навыков при освоении различных жанров циркового искусства. Программа рассчитана на обучающихся 11 - 17 лет.

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает разработку системы учебно-воспитательного процесса, заключающуюся в синтезе различных жанров циркового искусства с видами танцевального, музыкального, театрального искусства и физической культуры.

Программа «Необыкновенный мир» направлена на формирование единства содержательного, операционного и мотивационного компонентов образовательной деятельности, на развитие творческих способностей детей, умение видеть и творить прекрасное. Одна из важнейших педагогических задач данной программы – формирование у обучающихся компетенций по цирковому искусству и здоровому образу жизни.

Содержание программы носит практический характер. Выделены основные направления содержания, необходимые для создания условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребёнка в процессе обучения.

В пояснительной записке указаны актуальность программы, ее новизна, прописаны цели и задачи, указаны объем учебной нагрузки, отличительные особенности программы, формы контроля знаний. Цель и задачи соответствуют содержанию. Учебный план построен в соответствии с требованиями. Для определения результата усвоения образовательной программы указаны формы аттестации, оценочные материалы.

Программа соответствует специфике дополнительного образования детей. Содержательная часть программы раскрыта достаточно полно, указаны основные темы занятий. Обучающимся предоставляется возможность на практике апробироваться в цирковых жанрах, чтобы впоследствии определиться и выбрать наиболее интересное и соответствующее его физическим и творческим способностям направление циркового искусства.

В целом программа выполнена на высоком профессиональном уровне и может быть рекомендована к использованию в практической деятельности педагогов дополнительного образования образовательных организаций.

Заместитель директора МБУ ДО «ДДТ» О.В. Пиличева

Содержание программы

1. Пояснительная записка…….6
2. Формы аттестации и оценочные материалы……...12
3. Содержание программы…….....14
4. Условия реализации программы……..38

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Необыкновенный мир» направлена на художественное развитие обучающихся, формирование и развитие их творческих способностей и физическое развитие. Эта программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и обеспечения духовно-нравственного, трудового воспитания учащихся, формирование культуры здорового образа жизни.

Основополагающей нормативной базой данной программы являются следующие документы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года

(распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г. утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03. 2022 г. №678- р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы

организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Устав и образовательная программа МБУ ДО «ДДТ».

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Необыкновенный мир» разработана для учреждений дополнительного образования детей.

Направленность программы: художественная.

Уровень: продвинутый.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в процессе занятий обучающимся предоставляется возможность обрести уверенность в собственных силах, реализовать свои возможности и таланты, с помощью педагога подготовить юных артистов различных жанров циркового искусства к дальнейшей профессиональной ориентации. Занятия в цирковой студии позволяют гармонично сочетать умственное и физическое развитие детей. Стремление обучающегося выразить свой творческий потенциал, изменить малоподвижный образ жизни, желание научиться выполнять элементы и трюки, недоступные основной массе людей, становится стимулом для занятий цирковым искусством, которое оказывает на него огромное эстетическое воздействие и расширяет его кругозор. Систематические тренировки позволяют укреплять здоровье ребенка. Красивые и яркие костюмы, музыка, нестандартный реквизит участвуют в создании художественного образа, помогают обучающемуся раскрыть его

индивидуальность. Возможность продемонстрировать свои успехи перед зрителями, принимая участие в концертах, конкурсах и фестивалях , повышает самооценку и обеспечивает эмоциональное благополучие обучающегося.

Новизна программы в том, что она предусматривает разработку системы учебно-воспитательного процесса, заключающуюся в синтезе различных жанров циркового искусства с видами танцевального, музыкального искусства, театрального искусства, физической культуры и может быть использована в системе дополнительного образования. Непрерывность и преемственность образовательного процесса в области циркового искусства, базируется на сохранении и последовательном обогащении тематики программы обучения, совершенствуются знания и умения. Таким образом, учащиеся имеют возможность непрерывного и полноценного обучения.

Цель программы: способствовать проявлению самостоятельности, инициативы и творческого отношения на занятиях, желанию достичь мастерства в цирковом искусстве.

Задачи:

Образовательные:

- способствовать формированию у обучающихся компетенций по цирковому искусству и здоровому образу жизни;
- способствовать формированию у обучающихся художественно-образного восприятия и мышления.

Развивающие:

- развитие у обучающихся способностей к самостоятельной и коллективной деятельности;
-развитие познавательной и творческой активности, инициативы у обучающихся;
-развитие и совершенствование физических способностей и психомоторных качеств у обучающихся;
-развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование

личности ребенка.

Воспитательные:

- воспитание художественного, эстетического вкуса;
- воспитание гигиенических навыков;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- способствовать воспитанию волевых качеств учащихся: целеустремленности, выдержки, инициативности, самостоятельности, дисциплинированности;
- способствовать воспитанию доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости у обучающихся.

Ожидаемые результаты освоения программы

В результате изучения авторской дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Необыкновенный мир» обучающиеся

к концу 1 года обучения должны знать:

- технику безопасности;
- терминологию упражнений, трюков: по акробатике, эквилибристике, жонглированию, воздушной гимнастике;
- основы техники выполнения трюков по акробатике, эквилибристике, жонглированию, воздушной гимнастике;
- терминологию упражнений по хореографии;

уметь:

- выполнять упражнения с цирковым реквизитом (хула-хуп, (мячи, кольца, платочки для жонглирования), скакалка, моноцикл, воздушная оснастка);
- выполнять упражнения и трюки эквилибристики, прыжковой, пластической, парной акробатики;
- выполнять экзерсис у станка;
- использовать координацию движений, гибкость, силу, чувство ритма.

к концу 2 года обучения должны знать:

- технику безопасности;
- историю русского цирка;
- основы техники выполнения трюков по акробатике, эквилибристике, жонглированию, воздушной гимнастике;

уметь:

- выполнять усложненные упражнения и трюки эквилибристики, прыжковой, пластической, парной акробатики;
- проявлять творческую активность и артистичность;
- взаимодействовать в коллективе, быть дружными.
- анализировать свою деятельность.

к концу 3 года обучения должны знать:

- технику безопасности;
- лучшие образцы циркового искусства;
- формы организации и проведения конкурсов, фестивалей по цирковому искусству;
- основные цирковые жанры, как виды искусства.

уметь:

- выполнять упражнения основных цирковых жанров, направленных на повышения уровня специальной физической подготовки и на развитие физических качеств.
- выполнять готовые этюды и композиции основных цирковых жанров;
- самостоятельно ставить композиции, трюки и постановки цирковых номеров;
- свободно чувствовать себя во время выступления на сцене, не зависимо от количества зрителей, освещения и размеров сцены.

Адресат программы: обучающиеся от 11 до 17 лет, прошедшие обучение по разноуровневым программам стартового и базового уровней в течение 4 лет.

Обучающиеся являются постоянными участниками городских и областных мероприятий, показавшие высокие результаты в самореализации

дополнительных образовательных общеразвивающих программ и победителями Всероссийских конкурсов, фестивалей.

Отличительные особенности программы

Данная авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Необыкновенный мир» составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения. Отличительная особенность заключается в том, что в процессе обучения значимое место уделяется методу интеграции, который позволяет соединить элементы различных предметов: циркового искусства, хореографии, музыки, театра и физической культуры, что способствовует рождению качественно новых практических знаний и умений. Обучающимся предоставляется возможность на практике апробироваться в цирковых жанрах, чтобы впоследствии определиться и выбрать наиболее интересное и соответствующее его физическим и творческим способностям направление циркового искусства, как доминирующее в процессе обучения.

Форма обучения – очная.

Основные формы организации занятий - групповая, индивидуальная, работа в парах.

Методы обучения: наглядный, практический, метод стимулирования, убеждения, поощрения, мотивация к трудовой и творческой деятельности,

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 3 года. Содержание данной программы реализуется в соответствии с календарным учебным графиком. Календарный график предполагает длительность учебного года не менее 36 учебных недель.

Режим занятий

Режим занятий разработан в соответствии с требованиями СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021). 1.

Количество обучающихся в группах: 12-15 человек. Продолжительность одного занятия – 45 мин. Перерывы между учебными занятиями -10 минут.

Группы комплектуются разновозрастные. Занятия проводятся во вторую половину дня.

Год обучения	Количество занятий в неделю (ч.)	Длительность занятия (ч.)	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1 год	3	2 ч.	6ч.	216 ч.
2 год	3	2 ч.	6ч.	216 ч.
3 год	3	2 ч.	6ч.	216ч.

2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения результата усвоения образовательной программы «Необыкновенный мир» используются следующие виды и методы контроля, которые делятся на группы:

Входной, направленный на выявление требуемых на начало обучения знаний, дает информацию о физическом и ритмическом развитии обучающихся. Для этого вида контроля используются метод -наблюдения;

Текущий, осуществляемый в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях обучающихся. Для этого вида контроля можно использовать такие *методы:*

-устные (фронтальный опрос, беседа); -наглядные (показ, просмотр видеоматериалов);

-индивидуальные (дифференциация и подбор заданий с учетом особенностей

обучающихся);

- наблюдения.

Промежуточный, осуществляемый по мере прохождения темы, раздела и имеющий целью систематизировать знания и умения обучающихся. Используются следующие методы:

-практические: (зачет, сдача композиций трюков, упражнений);

-индивидуальные;

-комбинированные (творческий проект);

-самоконтроля (самостоятельное нахождение ошибок, анализ причины неправильного исполнения трюков, устранение технических ошибок);

участие в конкурсах, фестивалях, концертах.

Итоговый, проводимый в конце учебного года (концерты, фестивали, соревнования, участие в конкурсах). В качестве системы оценивания используется коллективный анализ исполнительского мастерства обучающихся, где отмечаются наиболее удачные решения, оригинальные подходы, разбираются типичные ошибки.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие *требования:*

- индивидуальный характер, требующий осуществления отслеживания за работой каждого обучающегося;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению;
- всесторонность (проверка теоретических знаний, интеллектуальных и практических умений и навыков обучающихся);
- дифференцированный подход.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
I.	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Необыкновенный мир»	4	2	2	
	1.1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 1.2 ОРУ, строевые упражнения, ходьба, бег.	2 2	2 -	- 2	
II.	Изучение и совершенствование основных цирковых жанров.				
	2. Акробатика **2.**1 Пластическая акробатика 2.2 Парная акробатика 2.3 Прыжковая акробатика	**54** 20 22 12	**10** 4 4 2	**44** 16 18 10	Выполнение тренировочных заданий. Наблюдение за правильностью исполнения
	3. Партерная Эквилибристика 3.1 Ручной эквилибр 3.2 Эквилибристика на моноцикле.	**42** 18 24	**8** 4 4	**34** 14 20	Выполнение тренировочных заданий. Наблюдение за правильностью исполнения. Участие в конкурсах
	4. Хореография 4.1 Экзерсис у станка 4.2 Экзерсис на середине зала	**8** 4 4	**4** 2 2	**4** 2 2	Выполнение тренировочных заданий. Наблюдение за правильностью исполнения. Участие в конкурсах

	5. Жонглирование	**28**	**8**	**20**	Выполнение тренировочных заданий. Наблюдение за правильностью исполнения. Контрольное занятие
	6. Воздушная гимнастика	**30**	**2**	**28**	Выполнение тренировочных заданий. Наблюдение за правильностью исполнения. Контрольное занятие
	7. Оригинальный жанр 7.1Эксцентрика со скакалочкой	**24** 24	**4** 4	**20** 20	Выполнение тренировочных заданий. Наблюдение за правильностью исполнения. Контрольное занятие
	8. Жанровая постановка 8.1 Постановочная работа.	**24** 24	**4** 4	**20** 20	Выступление на конкурсах, фестивалях
III.	**Итоговое занятие**	**2**	**-**	**2**	Отчетный концерт
	Итого:	**216**	**82**	**188**	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
I.	**ОФП, ОРУ**	4	2	2	
	1.1 Техника безопасности на занятиях. 1.2 ОРУ, строевые упражнения, ходьба, бег.	2 2	2 -	- 2	
II.	**Изучение и совершенствование основных цирковых жанров.**				
	2. Акробатика 2.1Пластическая акробатика 2.2 Парная акробатика 2.3 Прыжковая акробатика	**56** 14 20 22	**10** 4 4 2	**46** 10 16 20	Выполнение тренировочных заданий. Наблюдение за правильностью исполнения
	3. Партерная эквилибристика 3.1 Ручной эквилибр 3.2 Эквилибристика на моноцикле	**42** 24 18	**8** 4 4	**34** 20 14	Выполнение тренировочных заданий. Наблюдение за правильностью исполнения. Участие в конкурсах
	4. Хореография	**16**	**4**	**12**	Выполнение тренировочных заданий. Наблюдение за правильностью исполнения. Участие в конкурсах

	5. Жонглирование	**20**	**2**	**18**	Выполнение тренировочных заданий. Наблюдение за правильностью исполнения. Контрольное занятие
	6. Воздушная гимнастика	**26**	**6**	**20**	Выполнение тренировочных заданий. Наблюдение за правильностью исполнения. Контрольное занятие
	7. Оригинальный жанр 7.1 Хула -хупы	**24** 24	**4** 4	**20** 20	Выполнение тренировочных заданий. Наблюдение за правильностью исполнения. Контрольное занятие
	8. Жанровая постановка 8.1 Постановочная работа.	**34** 34	**4** 4	**30** 30	Выступление на конкурсах, фестивалях
III.	**Итоговое занятие**	**2**	**-** -	**2** 2	Отчетный концерт
	Итого:	**216**	**82**	**188**	

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
I.	**ОФП, ОРУ**	2	1	1	
	1.1Техника безопасности на занятиях. 1.2 ОРУ, строевые упражнения, ходьба, бег.	1 1	1 -	- 1	
II.	**Изучение и совершенствование основных цирковых жанров.**				
	2. Акробатика 2.1Пластическая акробатика 2.2 Парная акробатика 2.3 Прыжковая акробатика	**68** 14 32 22	**6** 2 2 2	**62** 12 30 20	Выполнение тренировочных заданий. Наблюдение за правильностью исполнения. Участие в конкурсах
	3.Партерная Эквилибристика **3.1 Ручной эквилибр** **3.2Эквилибристика на моноцикле**	**30** 12 18	**6** 2 4	**24** 10 14	Выполнение тренировочных заданий. Наблюдение за правильностью исполнения. Участие в конкурсах
	4.Хореография	**8**	**2**	**6**	Выполнение тренировочных заданий. Наблюдение за правильностью исполнения.
	5. Жонглирование	**20**	**2**	**18**	Выполнение тренировочных

					заданий. Наблюдение за правильностью исполнения.
	6. Воздушная гимнастика	**26**	**2**	**24**	Выполнение тренировочных заданий. Наблюдение за правильностью исполнения. Контрольное занятие
	7. Оригинальный жанр 7.1 Эксцентрика со скакалочкой	**24** 24	**4** 4	**20** **20**	Выполнение тренировочных заданий. Наблюдение за правильностью исполнения. Контрольное занятие
	8. Жанровая постановка 8.1 Постановочная работа.	**36** 36	**6** 6	**30** 30	Выступление на конкурсах, фестивалях
III.	**Итоговое занятие**	**2**	**-**	**2**	Отчетный концерт
	Итого:	**216**	**82**	**188**	

Содержание программы 1-года обучения.

I. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Необыкновенный мир».

Теория: Беседа о технике безопасности на занятиях, о роли ОРУ и ОФП на тренировке.

1.1 Техника безопасности на занятиях. Умение правильно пользоваться цирковым реквизитом. Правила техники безопасности на занятиях воздушной гимнастикой и ручным эквилибром.

1.2 Общеразвивающие упражнения (ОРУ), Общая физическая подготовка (ОФП).

Практическая работа ОРУ:

- ✓ Ходьба: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, полу - приседе и приседе. Бег: семенящий, с высоким подниманием бедра, прямыми ногами вперед и назад, забрасывая голень назад.
- ✓ Приседания на носках и полной стопе: ноги вместе и ноги врозь. Пружинистые движения в приседе. Приседание на одной ноге с опорой и без опоры с руками.
- ✓ Выпады: вперед, назад, в сторону, на месте и с продвижением.
- ✓ Прыжки на месте и с продвижением на двух ногах (ноги вместе, врозь, с поворотом на 180 градусов), на одной ноге, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полу - приседе и приседе.

Практическая работа ОФП:

- ✓ упражнение на развитие брюшного пресса;
- ✓ упражнение на гибкость спинных мышц;
- ✓ упражнение на резкость движения рук и ног;
- ✓ упражнение силового порядка;
- ✓ упражнение на упругость мышц ног;
- ✓ упражнение на координацию движений;
- ✓ упражнений на гибкость и растягивание;
- ✓ шпагаты и полушпагаты;

Формы проведения занятий: тренаж.

Формы подведения итогов: выполнение норм мониторинга физического развития.

II. Изучение и совершенствование основных цирковых жанров.

2. Акробатика.

Теория: рассматриваем отличительные черты в исполнении упражнений пластической, парной и прыжковой акробатики.

Практическая работа: разучивание элементов тренажа, подготавливающие к исполнению основных упражнений акробатики; развитие пластики; способы связок в прыжковой и парной акробатики.

Формы проведения занятий: комбинированная.

Формы подведения итогов: контроль исполнения, беседа.

2.1 Пластическая акробатика.

Создание пластического образа.

Практическая работа: выполнение упражнений на цирковом столике, подиуме (прогиб назад, складка, мост, оттяжки).

Формы проведения занятий: тренаж, оттачивание умений и навыков.

Формы подведения итогов: умение выполнения упражнений пластической акробатики под контролем педагога.

2.2 Парная акробатика.

Парная пластическая акробатика в цирке именуется «Акробатическим этюдом».

Практическая работа: форма демонстрации пластической акробатики (классический балет, сценка)

Упражнения пластической акробатики:

- ✓ «Ласточка»
- ✓ «Флажок»

Формы проведения занятий: тренаж, оттачивание умений и навыков.

Формы подведения итогов: умение выполнения акробатических элементов под контролем педагога

2.3 Прыжковая акробатика.

Практическая работа: комплекс упражнений прыжковой акробатики;

- ✓ Рондад, рондад флик-фляк, переворот-полет, арабское колесо, переворот-полет с разбега;
- ✓ прыжки на батуте;
- ✓ Прыжки на баллоне.

Формы проведения занятий: беседа с использованием приобретенных двигательных навыков.

Формы подведения итогов: умение выполнения акробатических

элементов под контролем педагога

3. Партерная эквилибристика.

Теория: искусство исполнения эквилибристики, упражнения для развития баланса.

3.1 Ручной эквилибр.

Равновесие в стойке на руках (на двух и на одной), выполняемое в различных положениях и на разнообразных опорах, в том числе и на вращающихся.

Практическая работа:

- ✓ стойка на голове с разными положениями ног;
- ✓ усовершенствование стойки на голове (различные положения ног);
- ✓ стойка на руках;
- ✓ ходьба на руках.

Форма проведения занятий: практическая, игра-соревнование «Перестоим».

Формы подведения итогов: самостоятельное исполнение стоек.

3.2 Эквилибристика на моноцикле.

Практическая работа:

- ✓ езда по кругу вперед и назад;
- ✓ упражнение кач;
- ✓ кач на одной ноге.

Форма проведения занятия: двигательное освоение навыков.

Формы подведения итогов: исполнение проходит в высоком темпе, без пауз. Заезды следуют один за другим. Сольное выступление сменяется, выступлением всей группы.

4. Хореография.

4.1 Экзерсис у станка.

Теория: знакомство с понятием «экзерсис», объяснение правильной постановки корпуса у станка, изучение движений у станка.

Практическая работа:

- ✓ позиции ног - 1,2,3,5,6;
- ✓ demi-plies в 1,2,3,5,6;
- ✓ battements tendus;
- ✓ понятия направлений en dehors et eb dedans;
- ✓ demi rond de Jambe раг тегге по всем направлениям;
- ✓ battements tendus jetes с 1 и 5 позиций в сторону, вперед, назад.
- ✓ положение ноги sir le cou-de-pied вперед, назад (обхватное):
- ✓ grand plies в 1,2,3 и 6:
- ✓ перегибание корпуса назад, в сторону (лицом к станку):
- ✓ gralld battements jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону назад.

Форма проведения занятия: комбинированное занятие, занятие-практикум.

Формы подведения итогов: наблюдение за правильностью исполнения беседа.

4.2 Экзерсис на середине зала.

Теория: объяснение правильной постановки корпуса и исполнение движений, понятие «апломб корпуса», техника исполнения прыжков, постановка линии рук.

Практическая работа:

- ✓ позиции рук: подготовительная, 1,2.3;
- ✓ demi-plies по 1.2.;
- ✓ battements tendus по 1;
- ✓ gralld plies по 2 позиции;
- ✓ temps saute по 1,6.

Форма проведения занятия: метод комбинирования с использованием игровой формы.

Формы подведения итогов: контроль за техникой исполнения, знание терминологии.

5. Жонглирование.

Введение: беседа о трюках в жонглировании.

Форма проведения занятия: беседа с использованием видеоматериала, слайдов, реквизита.

Формы подведения итогов: опрос детей.

Теория: искусство жонглирования, его характерные отличительные черты, основные положения рук и ног.

Практическая работа:

- ✓ поочередная подброска и ловля одновременно трех или более предметов;
- ✓ подброска предметов в вращении;
- ✓ жонглирование из-под ног;
- ✓ полукаскад с одной руки - переброска предметов по двум разным по величине и не пересекающимся параболическим кривым;
- ✓ перекидка - жонглирование в парах.

Формы проведения занятий: совершенствование выученных элементов.

Формы подведения итогов: опрос, самостоятельная работа.

6. Воздушная гимнастика.

Теория: знакомство с воздушной аппаратурой (кор де парель, кольцо трапеция)

Беседа по технике безопасности на занятиях воздушной гимнастики.

Практическая работа:

- ✓ висы, упоры;
- ✓ трюки на корд де парели;
- ✓ трюки в кольце;
- ✓ трюки на трапеции.

7. Оригинальные жанры.

Теория. Рассказ об истории возникновения этого циркового жанра. Его отличительные черты.

Формы проведения занятий: беседа с использованием видео и

музыкального материла.

Формы подведения итогов: опрос детей.

7.1Эксцентрика со скакалочкой.

Теория: объяснение правил прыжков в скакалке, термин «отключение» - что это такое.

Практическая работа: соединение движений, акробатических трюков в комбинации, совершенствование исполнения.

Формы проведения занятий: тренаж, игра соревнование «Кто больше прыгнет»

Формы подведения итогов: контроль самостоятельного исполнения композиций, музыкальность исполнения.

8. Жанровая подготовка

8.1 Постановочная работа.

Теория. Сюжетная линия постановочного номера. Характер, музыкальность и сложность исполнения.

Практическая работа: изучение трюков на основе выученного материала различных цирковых жанров.

Форма проведения занятий: практическая, викторина «необыкновенный мир».

Формы подведения итогов: контрольное исполнение постановочных номеров, выступление на концертах.

III. Итоговое занятие.

Отчетный концерт.

Активное участие в мероприятиях Дома детского творчества. Экскурсии по историческим и культурным местам. Туристические походы.

Содержание программы 2 года обучения

I. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), Общая физическая подготовка (ОФП).

1.1 Техника безопасности на занятиях:

- общие сведения о травмах и причинах травматизма;
- правила поведения при получении травм. Первая помощь при травмах.

1.2 Теория: ОРУ и ОФП умение самостоятельно подготовиться к тренировке.

1.2 Общеразвивающие упражнения (ОРУ), Общая физическая подготовка (ОФП).

Практическая работа ОРУ:

- Ходьба: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, полу - приседе и приседе. Бег: семенящий, с высоким подниманием бедра, прямыми ногами вперед и назад, забрасывая голень назад.
- Приседания на носках и полной стопе: ноги вместе и ноги врозь. Пружинистые движения в приседе. Приседание на одной ноге с опорой и без опоры с руками.
- Выпады: вперед, назад, в сторону, на месте и с продвижением.
- Прыжки на месте и с продвижением на двух ногах (ноги вместе, врозь, с поворотом на 180 градусов), на одной ноге, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полу - приседе и приседе.

Практическая работа ОФП:

- упражнение на развитие брюшного пресса;
- упражнение на гибкость спинных мышц;
- упражнение на резкость движения рук и ног;
- упражнение силового порядка;
- упражнение на упругость мышц ног;
- упражнение на координацию движений;
- упражнений на гибкость и растягивание;
- шпагаты и полушпагаты;

Формы проведения занятий: тренаж.

Формы подведения итогов: выполнение норм мониторинга физического развития.

II. Изучение и совершенствование основных цирковых жанров.

2. Акробатика.

Теория: Беседа «История становления циркового искусства, его основоположники».

Форма проведения занятия: беседа, опрос.

Формы подведения итогов: самостоятельная подготовка доклада об артисте цирка (на выбор).

2.1 Пластическая акробатика.

Теория: разъяснение, что такое «Художественно-акробатическая группа».

Практическая работа:

- элементы пластики;
- «каучук»;
- комплекс упражнений из оттяжек;
- трюки пластики.

Форма проведения занятия: лекция с использованием наглядного материала, практические занятия

Формы подведения итогов: самостоятельное исполнение изученных трюков и композиции.

2.2 Парная акробатика.

Теория: разбор техники исполнения работы в паре; роль «нижнего» и «верхнего» в поддержках.

Практическая работа:

- правильный «хват»;
- парные поддержки элементами акробатических упражнений;
- поддержки трио, дуэт, общие;

Форма проведения занятия: рассказ с использованием наглядного материала, практические занятия.

Формы подведения итогов: контрольное занятие. По окончании изучения поддержек проводится открытое занятие.

2.3 Прыжковая акробатика.

Теория: пояснение техники выполнения упражнений и их разучивание, знакомство с цирковой терминологией.

Практическая работа:

- рондад сальто назад;
- колесо без рук;
- арабское колесо с прыжка и с разбегу.

Формы проведения занятий: изучение и совершенствование двигательных навыков.

Формы подведения итогов: опрос, самостоятельная работа.

3. Партерная эквилибристика.

Теория: использование метода «погружения» с помощью просмотра видеоматериала с известными исполнителями ручного эквилибра.

3.1 Ручной эквилибр.

Теория: продолжаем разговор о постановке корпуса, положении рук.

Практическая работа:

- "классическая" стойка;
- стойка на руках на тростях;
- стойка на руках на цирковом столике.

Форма проведения занятий: теоретический практикум, совершенствование двигательных навыков.

Формы подведения итогов: опрос детей, итоговое практическое занятие.

3.2 Эквилибристика на моноцикле.

Теория: Понятие скорости для выполнения езды по малому кругу и темпа в музыкальном сопровождении. Техника исполнения «кач» и «зигзаг»

Практическая работа:

- езда по кругу с уменьшением диаметра круга;
- вращение;
- езда без сиденья;

- езда с изменением диаметра круга: от большего к меньшему и наоборот;
- езда по кругу в паре.

Форма проведения занятий: двигательный практику на моноцикле.

Формы подведения итогов: самостоятельное исполнение комплекса упражнний на моноцикле.

4. Хореография.

4.1Экзерсис у станка.

Теория: объяснение техники исполнения движений у станка, разучивание новой терминологии, постановка корпуса у станка.

Практическая работа:

- demi-plies и gral1d plies в 1 ,2,3,5,6
- battements tendus double
- battements tendus jetes (balancoir)
- rond de jambe pag тегге по всем направлениям на demi-plies
- petits battements sur le cju-de-pied на полупальцах,
- pas coupe на всю стопе и на полупальцы;
- pas tombe на месте;
- 1 и 3-е pog de bras как заключение к различным упражнениям;
- grand battements jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад;
- полуповороты на полупальцах на двух ногахг (начиная с вытянутых и с demi-plies).

Форма проведения занятий: тренаж у станка, теоретический практикум. Формы подведения итогов: исполнение движений по заданию педагога с использованием терминов классического танца.

4.2 Экзерсис на середине зала.

Теория: понятие en face. апломб, правильная постановка корпуса. Практическая работа: упражнения выполняются en face на всей стопе

- demi-plies по 1,2.3,5,6;

- battements tendus double
- grand plies по 1,2, 3, 5, 6 позициям
- pas польки
- releves
- temps saute по 1,2,3,6

Форма проведения занятия: практическая.

Формы подведения итогов: опрос, итоговое занятие.

5. Жонглирование.

Теория. Знакомство воспитанников с мастерами жонглирования, схожие и отличительные черты в исполнении трюков жонглирования. Формы проведения занятий: беседа

Формы подведения итогов: опрос.

Практическая работа:

- полукаскад с двух рук;
- каскад - переброска предметов по одной параболической кривой;
- «импульсивное жонглирование»;
- подготовка к началу выполнения подброса предмета и его ловли (движения рук, движения рук в координации с движением ног и головы).

6. Воздушная гимнастика.

Теория: разъяснение, что такое подготовка к обрыву, разбор техники исполнения.

Практическая работа:

- вис на коленях;
- вис на пятках;
- вис на пальцах.

Форма проведения занятия: лекция с использованием наглядного материала, практические занятия.

Формы подведения итогов: исполнение изученных висов с помощью

педагога.

7. Оригинальные жанры.

Теория: понятие - импровизация, мимика, пантомима.

7.1 Хула-хуп

Практическая работа: работа с Хула-хупом:

- элементы вращения
- перекидка;
- работа хула-хупом на шеи;
- работа хула-хупом на талии;
- работа хула-хупом на груди;
- работа хула-хупом на коленях;
- поднятие с пола без рук.

Форма проведения занятия: игровой практикум.

Формы подведения итогов: исполнение трюков.

8. Жанровая подготовка

8.1 Постановочная работа.

Теория. Рассказ о композиционном плане постановки.

Практическая работа: постановка цирковых номеров – акробатическая постановка, игра с хула-хупом.

Форма проведения занятий: практическая часть работы над составлением постановки.

Формы подведения итогов: самостоятельное исполнение, выступление на концертах.

III. Итоговое занятие.

Отчетный концерт.

Содержание программы 3 года обучения

I. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Беседа о важном значении общей физической подготовки.

1.1 Техника безопасности на занятиях.

1.2Общеразвивающие упражнения (ОРУ), Общая физическая подготовка (ОФП).

Практическая работа ОРУ:

- Ходьба: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, полу - приседе и приседе.
- Бег: семенящий, с высоким подниманием бедра, прямыми ногами вперед и назад, забрасывая голень назад.
- Приседания на носках и полной стопе: ноги вместе и ноги врозь. Пружинистые движения в приседе. Приседание на одной ноге с опорой и без опоры с руками.
- Выпады: вперед, назад, в сторону, на месте и с продвижением.
- Прыжки на месте и с продвижением на двух ногах (ноги вместе, врозь, с поворотом на 180 градусов), на одной ноге, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полу - приседе и приседе.

Практическая работа ОФП:

- упражнение на развитие брюшного пресса;
- упражнение на гибкость спинных мышц;
- упражнение на резкость движения рук и ног;
- упражнение силового порядка;
- упражнение на упругость мышц ног;
- упражнение на координацию движений;
- упражнений на гибкость и растягивание;
- шпагаты и полушпагаты;

Формы проведения занятий: тренаж.

Формы подведения итогов: выполнение норм мониторинга физического развития.

II. Изучение и совершенствование основных цирковых жанров.

2. Акробатика.

Теория: Продолжение изучения основных цирковых жанров. Составление трюковой части обучающимися на выученных упражнениях

партерной акробатики

Практическая работа: разучивание трюковой части в акробатики; пластической; прыжковой, парной.

Формы проведения занятий: комбинированная.

Формы подведения итогов: контрольное занятие.

2.1 Пластическая акробатика.

Практическая работа: художественно-зрелищная форма демонстрации пластической одинарной акробатики (драматическое наполнение, тематическая театрализация).

Упражнения пластической акробатики:

- складки (передняя, задняя);
- «Капелька»;
- стойка на груди;
- подползание.

Формы проведения занятий: тренаж, оттачивание умений и навыков.

Формы подведения итогов: умение выполнения упражнений самостоятельно.

2.2 Парная акробатика.

Практическая работа: художественно-зрелищная форма демонстрации пластической групповой акробатики (драматическое наполнение, тематическая театрализация).

Упражнения парной пластической акробатики:

- Поддержка на бедрах лицевая:

  -выход шагом

  -выход прыжком.
- «Полуколонна» — поддержка на бедрах спиной к нижнему: - выход шагом - выход прыжком.
- Поддержка под живот на ступнях нижнего.
- Поддержка под спину на ступнях нижнего.

Формы проведения занятий: тренаж, оттачивание умений и навыков.

Формы подведения итогов: умение выполнения акробатических поддержек самостоятельно.

2.3 Прыжковая акробатика

Теория. Практическая работа по самостоятельному подбору упражнений на заданную тему, опираясь на двигательные способности, полученные ранее.

Практическая работа: комплекс упражнений прыжковой акробатики;

- заднее группированное сальто;
- заднее сальто с места;
- рондат сальто;
- рондат флик – фляк, сальто.

Форма проведения занятия: импровизация, самостоятельное исполнение упражнений.

Формы подведения итогов: контроль нормативов выполнения упражнений: заднее группированное сальто; заднее сальто с места; рондат сальто; рондат флик – фляк, сальто.

3. Партерная эквилибристика.

Теория: История становления и развития «Стоячников». Просмотр видеоматериала цирковых представлений.

3.1 Ручной эквилибр.

Практическая работа - выходы в равновесие на руках:

- маховый;
- толчковый;
- силовой (через спич).

Форма проведения занятий: практическая, игра-соревнование «Перестоим».

Формы подведения итогов: тестирование, выполнение заданных педагогом отдельных элементов.

3.2 Эквилибристика на моноцикле.

Теория. Развитие навыков соединения уже изученных элементов в

небольшие композиции, составляющие композиции.

Практическая работа:

- на основе известных и выученных трюков составляются комбинации;
- музыка подбирается с ярко выраженным ритмом, темп от умеренного к быстрому;
- Комбинации составляются по принципу, от простого к сложному;
- прыжки на моноцикле по кругу;
- прыжки на моноцикле на скакалке.

Форма проведения занятий: творческая мастерская.

Формы подведения итогов: выступления.

4. Хореография.

4.1 Экзерсис у станка.

Теория: объяснение техники исполнения движений у станка, разучивание новой терминологии, постановка корпуса у станка.

Практическая работа:

- demi-plies и gral1d plies в 1 ,2,3,5,6
- battements tendus double
- battements tendus jetes (balancoir)
- rond de jambe pag tegge по всем направлениям на demi-plies
- petits battements sur le cju-de-pied на полупальцах,
- pas coupe на всю стопе и на полупальцы;
- pas tombe на месте;
- 1 и 3-е pog de bras как заключение к различным упражнениям;
- grand battements jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад;
- полуповороты на полупальцах на двух ногахг (начиная с вытянутых и с demi-plies).

Форма проведения занятий: тренаж у станка, теоретический практикум. Формы подведения итогов: исполнение движений по заданию педагога с использованием терминов классического танца.

1.3 Экзерсис на середине зала.

Теория: понятие en face. апломб, правильная постановка корпуса. Практическая работа: упражнения выполняются en face на всей стопе

- demi-plies по 1,2.3,5,6;
- battements tendus double
- grand plies по 1,2, 3, 5, 6 позициям
- releves
- temps saute по 1,2,3,6

Форма проведения занятия: практическая.

Формы подведения итогов: опрос, итоговое занятие.

5. Жонглирование.

Теория. Культурное наследие и история жонглирования.

Практическая работа:

- жонглирование с пируэтом;
- повороты на 180, 360, 540 и 720 градусов;

Форма проведения занятий: двигательный практикум.

Форма подведения итогов: самостоятельное составление трюков жонглирования.

6. Воздушная гимнастика.

Теория. Объяснение техники упоров и правильное положение рук на снаряде. Техника исполнения акробатических и трюковых элементов.

Практическая работа: повторение и совершенствование элементов воздушной гимнастики (висов, упоров, обрывов.)

Формы проведения занятий: комбинированные (наряду с совершенствованием техники и изучения материала попутно ведется просмотр видео).

Формы подведения итогов: самостоятельное исполнение, постановка небольших композиций.

7. Оригинальные жанры.

7.1Теория. Оригинальный жанр как один из древних видов сценического искусства. Техника исполнения изученных акробатических элементов и трюков на аппаратуре «Карусель фантазии».

Практическая работа на вращающейся карусели:

- упражнения пластической акробатики;
- оттяжки;
- упражнения ручного эквилибра;
- танцевальные движения.

Формы проведения занятий: практические (изучение и совершенствование движений), теоретические.

Формы подведения итогов: постановочная работа.

8. Жанровая подготовка

8.1 Постановочная работа.

Теория. Актерское мастерство - умения и навыки. Применение знаний в композиционной постановке цирковых номеров.

Практическая работа: акробатические постановки, композиции, этюды. Сценические номера воздушной гимнастики.

Форма проведения занятий: репетиции.

Формы подведения итогов: выступление на концертах, участие в конкурсах.

III. Итоговое занятие.

Отчетный концерт.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й	1.09.2022	31.05.2023	36	72	216	3 раза в неделю по 2 часа
2-й	1.09.2022	31.05.2023	36	72	216	3 раза в неделю по 2 часа
3-й	1.09.2022	31.05.2023	36	72	216	3 раза в неделю по 2 часа

4.1. Материально-техническое обеспечение программы

Технические средства обучения: музыкальный центр, флэш карта с записью музыки для занятий.

Материалы и оборудование: - комплект надувных гимнастических модулей Air Track Home Use UniTramp;

- набор колец, платочков и шаров для классического жонглирования;
- катушки для эквилибра;
- маты, скакалки, воздушная аппаратура (кольцо, трапеция, канат), лонжи, страховочные пояса, карабины, чекеля. столики, баллон, реквизит для жонглирования (мячи, булавы, кольца), хула-хуп, диаболо, катушки, лестницы, моноциклы, станок, сценические костюмы.

4.2. Методическое обеспечение программы

Методы обучения:

метод сенсорного восприятия - просмотры видеофильмов цирковых представлений, прослушивание аудиозаписей;

- словесный метод - рассказ нового материала; беседа о коллективе, выпускниках и. т. д.; дискуссия о прошедшем выступлении на концерте;

- наглядный метод- личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения, а так же видео просмотр выступлений профессиональных коллективов;

- практический метод - самый важный, это работа с реквизитом,

физические нагрузки на тренировках,репетиции;

- метод стимулирования деятельности и поведения - соревнование, поощрение, создание ситуации успеха.

Основная форма занятия – групповые, индивидуальные. Чаще всего это комплексное занятие включающее в себя изучение нового материала, повторение пройденного, а так же творческие задания по актёрскому мастерству и импровизации.

Процесс обучения строится на 3-х основных этапах усвоения учебного материала:

- *ознакомление,* объяснение правил изучаемого упражнения, либо рассказ о сюжете нового номера; затем демонстрация упражнения, либо движения в правильном исполнении;

- *тренировка,* процесс самостоятельного осмысления движения или упражнения обучающимся, затем работа над техникой исполнения и работа над синхронностью исполнения движений всеми участниками группы;

- *применение,* использование полученных знаний, умений и навыков, участие в конкурсах и фестивалях, выступление на концертах.

Формы проведения учебного занятия:

- теоретические занятия (знакомство с цирковым искусством, объяснение и демонстрация основных правил работы с реквизитом, анализ выполненных практических упражнений);

- практические занятия (закрепление и отработка полученных знаний и

-занятие-игра;

- занятие-экскурсия;

- творческий отчёт;

- концерт.

Алгоритм учебного занятия

Структура и этапы учебного занятия:

I этап. Организационно-подготовительный и диагностический.

II этап. Конструирующий.

1. Основной (сообщение темы и цели занятия).

2. Систематизированный (разминка, выполнение тренировочных упражнений).

3. Контрольный (практическая работа, самостоятельная работа).

III этап. Итоговый.

1. Аналитический.

Анализ качества и уровня усвоения теоретических и практических знаний и умений, анализ и оценка достижения цели занятия.

2. Рефлексивный.

3. Информационный.

Учебно-методическое обеспечение

БИБЛИОГРАФИЯ

З. Гуревич. О жанрах советского цирка. Москва. «Искусство»-1984 г.

1. М.Немчинский. Цирк в зеркале сцены. Москва. « Советская Россия», 1983 год
2. М.Староселецкий. Парадоксы жонглирования.Талды-Курган.1993 год
3. В.Бойко. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. Москва. «Физкультура и спорт», 1988 год
4. Ю.Верхошанский. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва. « Физкультура и спорт» 1988 год
5. С.Рубинштейн. Основы общей психологии, т.П. Москва. «Педагогика»,1989 год
6. Художественная гимнастика. Под общей редакцией Лисицкой Т.С., Москва. «Физкультура и спорт», 1982 год.
7. В.А. Баринов. Художественно-образная структура циркового искусства. Москва 2005г.
8. В.А.Баринов. Трюк в цирке. Москва 2006г.
9. Б.А. Алперс. Театральные очерки. В 2т. М.Искусство,1977г.
10. Ассоциативная психология. М.: АСТ,1998 г.
11. Э.Берн. Игры, в которые играют люди. М.,ЭКСМО,2002г.
12. А.Лоуэн. Психология тела.М.: Инст. общегуман. исследований,2000г
13. И.А.Шипилина. Хореография в спорте. Ростов-на-Дону,200

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Из серии книг «Хочу быть»:

1. А.Буллок, Д.Джеймс (перевод с англ. С.Копыловой). Хочу быть актером. Вильнюс Издательство « Полина». 1997 год

2. Хочу быть клоуном. Издательство «Полина» 1996 год

3.Хочу быть акробатом. Издательство «Полина» -1997 год.

4.Хочу быть фокусником. Издательство «Полина» - 1997 год.

5.Хочу быть жонглером. Издательство «Полина» - 1996 год.

6.Ю.Куклачев. Если хочешь быть клоуном. Москва «Искусство», 1981 год

Электронные образовательные ресурсы.

1. Российский государственный цирк «В мире цирка и эстрады»– http://www.ruscircus.ru/
2. Циркософия. Цирковой хула-хуп. Глава 9.–
3. https://cosmozz.info/obshchestvo/kultura/tvorchestvo/pisateli/knigi/1038-tsirkosofiya-glava-9-tsirkovoj-khula-khup.html
4. Социальная сеть «ХУЛАХУП – My CircusClub»– http://mycircus.club/cirkovoi-slovar/hulahup.html
5. Галилео «Цирковая Арена»– https://yandex.ru/efir?stream_id=41f6dc5f9007c322bad0825ffae68be3&from_block=player_context_menu_yavideo
6. Воздушная гимнастика – http://www.air-gymnastics.ru/learning
7. Воздушно-спортивный эквилибр – http://air-acro.ru/
8. Воздушные танцы http://www.beautyinsider.ru/2015/02/05/air_dance_review/
9. Гимнастика на полотнах – http://pole-dance-style.ru/napravleniya/gimnastika_na_polotnah/

Формы аттестации и оценочные материалы

Итоговый контроль. Тест на знание цирковой терминологии.

Инструкция: Выберите правильный вариант ответа.

1. Какой цирк носит имя Никулина:
   а) королевский цирк
   б) золотой цирк России
   в) цирк на Цветном Бульваре +
2. Как называется палка с мягкой овальной подушечкой на конце, которой клоуны в старину дубасили друг друга по голове:
   а) батон +
   б) булка
   в) коржик
3. Какой цирк носит имя Никулина:
   а) королевский цирк
   б) золотой цирк России
   в) цирк на Цветном Бульваре +
4. При работе с какими дрессированными животными не используется панно:
   а) кошки +
   б) слоны
   в) лошадии
5. Имя какого традиционного персонажа цирка переводится с латинского как «человек из простонародья, нерасторопный простофиля, деревенщина»:
   а) акробат
   б) жонглер
   в) клоун +
6. Какой сценический псевдоним был у клоунессы И. Асмус:
   а) Зефирка
   б) Ириска +
   в) Барбариска
7. Как называется номер, в котором демонстрируются различные конфигурации быстро вращающихся волчков, сильно раскручиваемые при помощи тонкого шнура с двумя ручками на концах:
   а) катало

б) крутило
в) дьяболо +

8. Как называется цирковой жанр, в основе которого лежит демонстрация искусства сохранения равновесия в различных условиях, усложненных применением специального реквизита и снарядов:
   а) гимнастика
   б) акробатика
   в) эквилибристика +
9. В каком городе находился цирк, где выступал мистер Икс, герой оперетты Имре Кальмана «Принцесса цирка»:
   а) Москва
   б) Санкт-Петербург +
   в) Вена
10. Как переводится с французского языка слово аттракцион:
   а) притяжение +
   б) тяга
   в) ускорение
11. По мотивам пантомимы какого знаменитого клоуна Алла Сурикова сняла свой первый игровой короткометражный фильм «Солнечный зайчик»:
   а) Попова
   б) Енгибарова +
   в) Никулина
12. Как называется гимнастическое упражнение — перелет с одного турника на другой с поворотом на 180° в сидячее положение:
   а) зитцен-трюк +
   б) па-де-де
   в) двойной аксель
13. Как называется приспособление, страхующее артистов при исполнении опасных трюков:
   а) ложе
   б) кифара
   в) лонжа +
14. В 1859 году этот известный российский театр был построен на месте сгоревшего цирка:
   а) Большой
   б) Мариинский +
   в) Государственный академический театр им. Е. Вахтангова

15. Какой известный укротитель попал на работу в цирк благодаря актрисе, которая сыграла главную героиню в фильме «Полосатый рейс»:
    а) Михаил Багдасаров +
    б) Эдгар Запашный
    в) Михаил Куни
16. В 1877 году в Санкт-Петербурге было построено первое в мире здание цирка без внутренних колон. Кто занимался этой постройкой? Подсказка: этот человек был итальянского происхождения и тоже выступал в цирке:
    а) Марко Ботикано
    б) Антонио Вивальди
    в) Гаэтано Чинизелли +
17. Ассистентом какого знаменитого клоуна начинал работать в цирке Юрий Никулин:
    а) Карандаш +
    б) Шуйдин
    в) Промокашка

Комплекс упражнений

- выполнение комплекса упражнений по акробатике
- выполнение комплекса упражнений по жонглированию
- выполнение комплекса упражнений по эквилибристике
- выполнение комплекса упражнений воздушной гимнастике

Инструкция: Обучающиеся по заданию педагога выполняют упражнения.

Оценка качества циркового номера по критериям:

1. Выполнение номера согласно выученным трюкам в определенной последовательности.

2. Умение под счет и ритм фонограммы выполнять номер.

3. Синхронность выполнения трюковой и хореографической части.

Комплексы партерной акробатики

№ 1. Полет кувырок – Полет кувырок является разновидностью сальто вперед и его более простой версией. Как правило он не используется в связке с чем-либо и выполняется в гимнастике на ковре как перебивка между сложными элементами

№2. Бланж вперед – элемент очень близок к полет кувырку по исполнению. Это сальто вперед прямым телом. Из-за того, что тело прямое его сложнее делать и он требует больше усилий. Так же при изучении этого элемента вам обязательно нужно уметь делать переворот вперед. Так же этот элемент можно делать с винтом.

№3. Переворот вперед – этот элемент делается через стойку на руках с сильным махом ноги. Элемент начинается обязательно с разножки. В конечной точке он может заканчивать как в разножку, так и с приземлением в две ноги. Если приземление на 2 ноги, то можно сделать сальто вперед или добавить фляк вперед.

№4. Фляк вперед – одна из разновидностей переворота вперед. Особенность этого элемента в том, что он начинается с двух ног. Из-за этого он намного сложнее переворота вперед.

№5. Рондат - один из самых основных элементов в акробатике. С него начинается 85% комбинаций в акробатике. Элемент выполняется через стойку на руках с поворотом на 180 градусов с последующим соединением ног.

№6. Колесо – упрощенная версия рондата, но более сложная версия стойки на руках. Этот элемент как правило является промежуточными учится для того, чтобы потом делать рондат.

№7. Сальто назад – является одним из основных элементов в акробатике и его можно очень сильно усложнить, добавив винты и больше оборотов. В его основе лежит кувырок вперед и высокий прыжок наверх.

№8. Сальто назад углом – более усложненный вариант сальто назад в группировке. В полете нужно подтягивать прямые ноги, что усложняет крутку.

№9. Фляк назад – разгонный элемент, позволяющий сделать после него различные варианты заднего сальто и закончить комбинацию. Элемент выполняется через стойку на руках и мостик.

№10. Бланж назад – этот элемент один из вариантов заднего сальто и выполняется с прямым телом. Как правило он выполняется в конце комбинации и к нему могут добавляться винтовые движения.

№11. Темповое сальто – этот элемент является чем-то средним между бланжом и фляком назад. Выполняет ту же самую функцию что и фляк, только без касания рук.

№12. Связка из элементов. Связку из элементов можно считать если в комбинации есть от 2 и более элементов. Связка может состоять из темповых элементов, фляков и заканчиваться бланжами, винтами, двойными или тройными сальто.

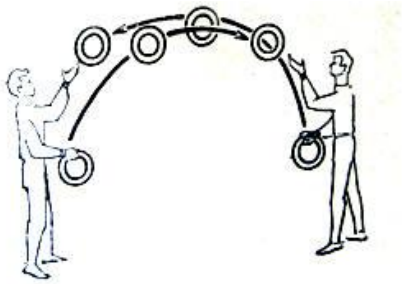
Выполнение комплекса упражнений по жонглированию.

Упражнения в жонглировании тремя предметами:

1. Стойка: ноги врозь. В правой руке два, в левой один шарик. Перекрестное перебрасывание шариков. Правой рукой бросать один шарик вверх по дуге влево, вслед за этим левой рукой бросить шарик вверх по дуге вправо, успеть подхватить левой рукой первый шарик. То же быстро повторить правой рукой с третьим мешочком, чтобы успеть принять второй шарик, брошенный левой рукой.

2. «Каскад тремя шариками» - подбрасывание шариков вверх по дуге влево правой рукой, ловля левой рукой на уровне пояса с последующим быстрым перекладыванием (перебрасыванием) в правую руку. Держа в правой руке два, а в левой один шарик, выполнить два последовательных броска правой рукой по одной и той же траектории и после этого быстро освободить левую руку, передав шарик в правую, чтобы поочередно ловить и перекладывать в правую руку падающие шарики.

Упражнения в парах - «Перекидка»



Кольцами кидают стоя друг перед другом на большом расстоянии. На близком расстоянии кольца кидаются выше. В кольцах и булавах они одинаковы.

№1. В первом способе все предметы партнёру бросаются правой рукой, левой рукой мы ловим предметы от партнёра и перекладываем в правую руку.

№2. Мы бросаем правой рукой предметы партнёру, левой рукой ловим от партнёра и перебрасываем в правую руку. Если это булавы, то перебрасывание может быть на один или два оборота.

№3. Броски партнёру обеими руками, правая рука бросает в правую руку, левая рука в левую руку, в основном бросают чётное количество предметов.

№4. Правая рука кидает в левую руку партнёра, левая рука в правую руку партнёра, обычно бросают чётное количество предметов и чаще парами. То есть выброс одновременно правой и левой руками.

№5. Один партнёр бросает правой рукой в правую руку партнёра, левой рукой в левую руку партнёра. Второй партнёр бросает булавы правой рукой в левую руку партнёра, а из левой руки в правую партнёра. Этот вариант встречается очень редко.

№6. Различные передачи булав из рук одного партнёра в руки другого. Кольцами, в основном, кидают первым вариантом, но можно и третьим.

№7. При бросках чётным количеством броски начинают одновременно. Обычно по команде одного из партёров. Командой может служить слово, а с ростом мастерства достаточно просто замаха на бросок. Вначале расстояние между партнёрами не большое. Кольцо берется в правую руку, опускается до колена и бросается партнёру в левую руку. Если расстояние большое то замах может быть и больше, то есть рука опускается назад дальше бедра.

Кольцо надо слегка закручивать для достижения ровного броска, оно должно прилетать партнёру строго вертикально. Смотреть надо на своё

кольцо и следить, чтобы оно прилетало в руку партнёра. Для приёма кольца от партнёра рука держится около плеча не напряжённая. После приёма кольца левой рукой его перебрасывают в правую руку. Корпус не дёргается за каждым кольцом. Все недолёты и перелёты вылавливаются, не сходя с места. Траектория броска по дуге и чем больше предметов, тем выше дуга.

№8. При бросках от шести колец и больше говорят партнеру «дальше, ближе» для корректировки бросков. Положение корпуса ненапряжённое, правая нога впереди, не наклоняемся вперед. Необходимо разучить перекидки на разном расстоянии.

Комплексы эквилибристики:

№1. Силовой выход в стойку на кистях с прямым корпусом (планш) надо выполнять из положения лежа. Занимающийся ложится на живот, кладет кисти рук на пол на уровне бедер и, прогибая спину в пояснице, поднимает вытянутые ноги вверх. Одновременно, отжимаясь руками от пола, он выходит в стойку. Освоение этого упражнения можно облегчить применением махового движения корпусом. Занимающийся, лежа на полу, как можно сильнее прогибается в пояснице и, качнув корпус вперед, а затем назад, выходит в стойку на кистях.

№2. «Крокодил», Трюковым элементом ручного эквилибра является сохранение равновесия, стоя на предплечье одной руки. Осваивать это

упражнение лучше с помощью кубика. Занимающийся берет кубик и кладет на него руку, какую удобнее, так же как для выхода в стойку на кистях. Присев и опершись свободной рукой в пол, он повертывает руку с кубиком пальцами вправо и, согнув ее в локте, подставляет под живот, ближе к паху. Затем, вытянув ноги и разведя их пошире, занимающийся упирается носками в пол, выпрямив корпус и касаясь пола кончиками пальцев свободной руки. Слегка оттолкнувшись от пола носками ног и кончиками пальцев свободной руки, занимающийся устанавливает равновесие, поддерживая его кистью руки, лежащей на кубике. Данное упражнение можно выполнять и прямо на полу без кубика. Когда оно будет получаться хорошо, занимающийся сумеет делать его, стоя на четырех-шести кубиках или на углу стола, II" переходить к изучению этого упражнения на полу или на одном кубике можно, лишь научившись выполнять стойку на кистях обеих рук. Умея сохранять равновесие без помощи ног, их можно будет соединить и, кроме того, вытянуть вперед одну руку.

№3. Выход в стойку на кистях из положения равновесия на предплечье. Стоя на предплечье, исполнитель кладет левую руку параллельно правой, как при выходе в стойку на кистях. Затем он приподнимает грудь и опускает ноги. Качнув корпус (не фиксируя этого положения), исполнитель тут же опускает, грудь и поднимает ноги вверх за счет небольшого прогиба корпуса в пояснице. Одновременно он выпрямляет руки в локтях. Когда руки и ноги исполнителя сольются в одну прямую линию с корпусом, он фиксирует стойку на кистях.

Выйдя в стойку стойку на кистях обеих рук на полу или на кубиках, исполнитель фиксирует ее. Затем он плавно переводит центр тяжести тела на правую (левую) руку, выключая плечевой сустав. Для облегчения упражнения следует раскрыть выпрямленные ноги и отвести правую ногу вправо, чтобы левая нога и правая рука образовали прямую линию. В момент перевода центра тяжести на правую руку и правое плечо исполнитель плавно приподнимает расслабленную левую руку и немного отводит ее в сторону, касаясь пола кончиками пальцев.

№4. Равновесие в стойке на одной руке осуществляется за счет кисти и предплечья руки и частично за счет плеча. Помогать сохранению равновесия следует и свободной рукой, сгибая ее в локте и слегка покачивая ею. Освоив удерживание баланса таким образом, исполнитель в дальнейшем может сохранять равновесие только кистью и предплечьем руки, на которой он стоит. Свободную руку можно будет прислонить к соединенным вместе.

№5. Стойка на тростях. С приобретением техники, исполнитель сможет выполнять стойку на одной руке, стоя на любом возвышении. Несложно выполнять стойку на одной руке, стоя на специальной тросточке. Стойку на тросточке на одной руке выполняют с помощью стула, который ставят спинкой к тросточке на расстоянии ширины плеча под левую или правую руку.

Выходить в стойку на тросточку можно толчком обеих ног или жимом, вытянув ноги под прямым углом. Выйдя в стойку на обе руки (одна рука на тросточке, другая на стуле), исполнитель затем снимает руки со спинки стула. Равновесие на тросточке в стойке на одной руке осуществляется тем, что исполнитель подводит руку вместе с тросточкой под центр тяжести тела.

№6. В стойку на обеих руках на тростях можно выходить жимом в группировке, жимом, вытянув ноги перед собой под прямым углом, а также толчком обеих ног.

Комплекс упражнений воздушной гимнастики:

№1. «Обезьяний» лаз: лаз на руках, полотно проходит между ног. Корпус перпендикулярен полу; Минимальное количество перехватов – 6 штук. Подтягивания после каждого перехвата. Заход с воздуха.

№2. Вис на локте. Вертикальный вис на локтевом хвате, с упором рукой в полотно.

№3. Вертикальный вис на локтевом хвате, с упором рукой в полотно.

№4. Вис на одной руке прямым хватом. Вис на одной руке прямым хватом без дополнительных намоток на руки, свободная рука в сторону. (вариант а) без дополнительных намоток на руки; б) без дополнительных намоток на руки; свободная рука удерживает разноименную ногу в хвате

«бильман» (с поворотом плеч), колено согнутое, заход с воздуха; в) без дополнительных намоток на руки; свободная рука удерживает разноименную ногу в хвате «бильман» (с поворотом плеч), колено прямое, заход с воздуха;

№5. Вис на шее в петле. Вис на шее, опорная рука держит петлю из полотен, свободная рука отведена в сторону. (а) разделенные полотна; петля на одном полотне, второе свисает рядом; корпус прямой, свободная рука отведена в сторону; б) соединенные полотна; корпус прямой, свободная рука отведена в сторону; в) соединенные полотна; свободная рука удерживает согнутую разноименную ногу в хвате «бильман» (с поворотом плеч), свободная нога прямая; г) соединенные полотна; свободная рука удерживает прямую разноименную ногу в хвате «бильман» (с поворотом плеч), раскрывая шпагатную линию.

№6. Вис на руках, с прогибом в спине. Вис на руках, с прогибом в спине, ноги выпрямлены и параллельны полу, полотно между ног. Без дополнительной фиксации (упора) в руки (бедрами, ягодицами, коленями). (вариант а) без дополнительных намоток; ноги диагонально полу; б) без дополнительных намоток; ноги параллельно полу)

№7. Вис в шпагате на руках. вис на двух руках в продольном или поперечном шпагате, рука за одноименной ногой, без дополнительных намоток на руках. Хват рук выше корпуса. (а) ноги в поперечном шпагате, раскрытие ног 160 градусов и более; рука за одноименной ногой; б) ноги в продольном шпагате, раскрытие ног 160 градусов и более; рука за одноименной ногой).