

Департамент по образованию администрации Волгограда
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр Волгограда»

Принята на заседании
педагогического совета
от «23» марта 2021 г.
Протокол № 2

Утверждаю:
Директор МОУ ДЮОЦ Волгограда
Т.М.Минина
«23» марта 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Цирковое искусство»

Возраст учащихся: 5 – 18 лет
Срок реализации: 4 года

Авторы-составители:
Круглякова Ангелина Николаевна,
Алиманов Владимир Павлович,
педагоги дополнительного образования

Волгоград, 2021

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Цирковое искусство»** имеет **художественную направленность**, ориентирована на формирование и развитие творческих способностей учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном, художественно-эстетическом развитии.

Программа реализуется с 2005 года, в 2009 году была переработана как комплексная образовательная программа (утверждена педагогическим советом ОХТ МОУ ДЮЦ Волгограда протокол № 1 от 07.09.2009), в 2012 году программа переработана и утверждена педагогическим советом ОХТ МОУ ДЮЦ Волгограда и введена в действие приказом директора МОУ ДЮЦ Волгограда от 11.05.2012 № 74. в 2016 году в программу были внесены изменения и дополнения, обусловленные принятием новых нормативных документов,

В 2020 году программа откорректирована и дополнена в соответствии с нормативными документами и утверждена педагогическим советом МОУ ДЮЦ Волгограда (протокол №4 от 04.06.2020г.).

В 2021 году в программу были внесены изменения в связи с новыми требованиями.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время остро встает вопрос воспитания культурной гармонически развитой личности. Занимаясь в цирковом коллективе, дети не только получают физическую подготовку, необходимую для данного вида деятельности, но и расширяют свои знания о цирковом искусстве, ближе знакомятся с различными цирковыми жанрами. Физическая культура как предмет учащимся всегда нравится, однако, с другой стороны, падает интерес к содержанию уроков, одной из главных причин которого является их низкая эмоциональность занятий.

В последнее время популярными становятся всевозможные эстрадные программы, в которых задействованы артисты различных цирковых направлений. Поэтому прохождение образовательной программы в цирковой студии может помочь юношам и девушкам приобрести уверенность в том, что они найдут применение своему опыту, знаниям и умениям в повседневной жизни. Новизна представленной образовательной программы заключается в интеграции образовательного процесса освоения циркового искусства и организации жизнедеятельности детского творческого коллектива. Помимо укрепления здоровья, занятия акробатикой и другими цирковыми жанрами оказывают на детей огромное эстетическое воздействие, помогая им познавать

физические и духовные возможности человека. Учащиеся коллектива получают профильную подготовку, о чём свидетельствует тот факт, что многие выпускники продолжают обучение в академии физической культуры работают в артистами Российской государственной цирковой компании «Росгосцирк».

Основа принципов воспитания юных артистов цирка строится на развитии творческой личности + воспитание эстетического вкуса + профессиональные спортивные навыки.

Реализация программы обеспечивает:

- создание условий для развития ребенка;
- развитие мотивации к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения, сокращение пространства девиантного поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, интеграции в систему мировой и творческой культур;
- интеллектуальное и духовное развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога с семьей;
- формирование основ профессиональных навыков для будущей профессиональной деятельности.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития общих и творческих способностей учащихся, что может способствовать не только их приобщению к цирковому искусству, но и раскрытию лучших человеческих качеств.

Отличительные особенности программы Программа «Цирковое искусство» разработана для коллектива эстрадно-цирковой акробатики «Апельсин» и является комплексной, т.к. представляет совокупность предметных образовательных программ по цирковому искусству, танцевально-пластическим видам движений и актерскому мастерству (пластическая акробатик, жонглирование и акробатические прыжки, эквилибр, хореография и постановка концертных номеров).

Концептуальный подход к построению программы опирается на интегрированность. Образовательная программа состоит из следующих дисциплин:

- 1) специализированная цирковая подготовка: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, акробатика, эквилибр, воздушная гимнастика, жонглирование и др.
- 2) хореографическая подготовка.
- 3) основы актерского мастерства и сценического движения.

Программа сочетает образовательную, воспитательную, концертную и фестивальную деятельность.

Адресат программы учащиеся от 5 до 18 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям по физической культуре и хореографии. Количество учащихся в группе 15 человек.

Уровень, объем и срок освоения программы Программа предполагает базовый и углубленный уровень освоения. Программа разработана на 4 года обучения, общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы - 972 часа.

Базовый курс:

1 год обучения - 144 часа (курс Пластическая акробатика);

2 год обучения – 216 часов (предметные курсы: Пластическая акробатика, Эквилибр);

3 год обучения - 288 часа (предметные курсы: Пластическая акробатика, Эквилибр, Хореография);

4 год обучения - 324 часа (предметные курсы: Пластическая акробатика, Эквилибр, Хореография).

В объединении коллектив эстрадно-цирковой акробатики «Апельсин» предусмотрен и разработан углубленный курс на 324 часа - для учащихся, освоивших основную 4-х летнюю программу, но продолжающих обучение по профилю для поступления в средне - специальные и высшие образовательные учреждения по профилю.

Предметные курсы: Пластическая акробатика, Эквилибр, Хореография.

Формы обучения очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий общее количество часов в год на реализацию всей программы часов; количество часов и занятий в неделю:

Периодичность и продолжительность занятий:

Предмет «Пластическая акробатика»:

1 год обучения - 2 часа 2 раза в неделю;

2 год обучения - 2 часа 3 раза в неделю;

3 год обучения - 2 часа 4 раза в неделю;

4 год обучения - 3 часа 3 раза в неделю.

На период эпидемиологической и ЧС ситуаций педагог имеет право по приказу директора учреждения реализовать часть программы с применением электронного обучения или дистанционных технологий. В этом случае 1 академический час составляет 30 минут.

Особенности организации образовательного процесса Группы учащихся сформированы в группы учащихся одного возраста, в сводных группах предусмотрены разные возрастных категории (разновозрастные группы) для постановки концертных номеров. Состав учебных групп постоянный, состав сводных групп переменный.

Цель и задачи программы

Цель раскрытие творческого потенциала ребёнка в области физической культуры и эстетического сознания средствами циркового искусства.

Задачи

Личностные формирование гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, приобщение к здоровому образу жизни и гармонии тела, воспитание чувства личной ответственности, отношения наставничества старших и младших.

Метапредметные развитие мотивации к обучению цирковому искусству, артистических, эмоциональных качеств, физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость (на основе обучения разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений), потребности в саморазвитии, самостоятельности, воспитание художественного вкуса, уважения к цирковому и другим видам искусства,

Образовательные (предметные) приобретение определенных знаний, умений, навыков, компетенций в области цирковых жанров и начальных навыков по актерскому мастерству, обучение воспитанников владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние и регулировать его в процессе тренировочной деятельности, формирование музыкально-ритмических навыков, культуру движений (на основе базовых видов спорта - гимнастика, акробатика и занятий хореографией).

Содержание программы
Учебный-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Пластическая акробатика	144	66	78	Сдача контрольных нормативов по ОФП
	ИТОГО	144	66	78	

Учебный-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Пластическая акробатика	216	96	120	Сдача контрольных нормативов по ОФП
	ИТОГО	216	96	120	

Учебный-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Пластическая акробатика	216	82	134	Сдача контрольных нормативов по ОФП
2.	Эквилибр и хореография	72	30	42	Итоговое занятие, Отчетный концерт. Участие в конкурсах
	ИТОГО	288	112	176	

Учебный-тематический план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Пластическая акробатика	216	79	137	Сдача контрольных нормативов ОФП
2.	Эквилибр	72	30	42	Сдача контрольных нормативов. Исполнение трюков в концертных номерах
3.	Хореография. Подготовка концертных номеров	36	10	26	Отчетный концерт
	ИТОГО	324	119	205	

Учебный план группы Мастер-класс (концертная группа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Пластическая акробатика	216	79	137	Сдача контрольных нормативов ОФП
2.	Эквилибр	72	30	42	Сдача контрольных нормативов. Исполнение трюков в концертных номерах.
3.	Хореография. Подготовка концертных номеров	36	10	26	Отчетный концерт
	ИТОГО	324	119	205	

Планируемые результаты

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе:

Личностные результаты – учащийся будет понимать необходимость и целесообразность соблюдения основ здорового образа жизни, научится владеть своим телом, общаться со зрительской аудиторией в условиях циркового представления, будет готов к проявлению ответственности за выполняемую работу, к позитивному взаимодействию и сотрудничеству с другими учащимися, к приобретению новых знаний, к самосовершенствованию (самопознанию, самоконтролю, самооценке, саморегуляции и саморазвитию).

Метапредметные результаты – учащийся будет понимать роль жанров циркового искусства в других видах искусства, понимать систему метода организации тренировок и отдыха, уметь соблюдать правила поведения и профилактики травматизма на занятиях по физической культуре, будет уметь оказывать взаимопомощь в установке реквизита, подготовке сцены к выступлению, научится анализировать и проектировать свою деятельность.

Предметные результаты – учащийся будет знать основные цирковые жанры, владеть специальной лексикой, свободно владеть элементами цирковых жанров: акробатики, гимнастики, ручного эквилибра, жонглирования, владеть основами актерского мастерства, владеть средствами пластической выразительности, техникой безопасных методов работы (пассировка), понимать смысловую и эмоциональную окраску музыки через движение, научится владеть умениями и навыками физического совершенствования, использовать элементы классического, народного, историко-бытового и современного танца в выбранном цирковом жанре при подготовке учебного номера.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»
Календарный учебный график реализации дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
«Цирковое искусство» на 2021-2022 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.2021	31.05.2022	36	72	144	2 часа 2 раза в неделю
2 год обучения	01.09.2021	31.05.2022	36	108	216	2 часа 3 раза в неделю
3 год обучения	01.09.2021	31.05.2022	36	144	288	2 часа 4 раза в неделю
3 год обучения	01.09.2021	31.05.2022	36	108	324	3 часа 3 раза в неделю
Мастер-класс	01.09.2021	31.05.2022	36	108	324	3 часа 3 раза в неделю
Этапы образовательного процесса						
1 полугодие				17 недель		
2 полугодие				19 недель		
Промежуточная аттестация				14 декабря – 11 января		
Итоговая аттестация				1 – 31 мая		
Зимние праздники				31 декабря – 8 января		
Летние каникулы				01 июня – 31 августа		

Условия реализации программы

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:

Материально-техническое обеспечение

Процесс обучения без современных и надежных технических средств невозможен. Они крайне необходимы для правильного и безопасного обучения сложнейшей технике, ускоренному, правильному обучению, страховке. К ним относятся:

- 1 Репетиционный зал
2. Аудио- и видеоаппаратура. Собрание музыкальных дисков и кассет для постановки номеров (постоянно должно обновляться).
3. Спортивные снаряды и инвентарь (акробатические дорожки, ковёр, маты,

канат, гимнастические стенки, скамейки, гимнастические кольца, мячи, скакалки, ленты, обручи). Станок для занятий хореографией. Зеркала.

4. Цирковой реквизит (снаряды для воздушной гимнастики – канат, кольцо, трапеция, бамбук, петли), реквизит для номера антипод, «стоялки» для эквилибра; столы для пластических этюдов; мячи, кольца, булавы для жонглирования; большие цирковые скакалки для номера; реквизит для фокусов; хула-хупы 20 шт., лестница – стремянка для номера «Березка»; хлысты, моноциклы).

5. Страховочные ремни, подвесные пояса (лонжи), страховочные троса, крепления, специальные костюмы и т.д.

6. Неотъемлемой частью материального обеспечения являются костюмы для выступлений (40- 50 шт.)

Информационное обеспечение интернет источники

1. <http://www.circus.ru/>
2. <http://circusmsk.ru/>
3. <http://www.ruscircus.ru/>
4. <http://slavanewcircus.com/media/mediateka/>
5. <http://istoriya-cirka.ru/catalog/>

Кадровое обеспечение для реализации комплексной программы «Цирковое искусство» необходимо несколько педагогов имеющих образование по специальности «Физическая культура», имеющих опыт работы в области спортивной акробатики, компетентных в области преподавания цирковых жанров (эквилибр на тростях и воздушный эквилибр, акробатические прыжки и вольтиж, жонглирование и антипод), владеющих основами хореографии, сценодвижения, актерского мастерства, Педагогам необходимо иметь опыт работы в роли постановщика концертных цирковых номеров, подбору соответствующего музыкального материала, знать особенности подбора костюмов для выступлений. Желательно иметь педагогов мужского и женского пола, поскольку необходима передача выполнения трюков и особенностей мужской и женской акробатики.

Формы аттестации

Система контроля и оценки результатов обучения по программе имеет три основных составляющих.

- 1) Определение начального уровня знаний, умений, навыков
- 2) Текущий мониторинг
- 3) Итоговый контроль в соответствии с диагностическими материалами по данной образовательной программе.

В течение учебного года проводятся диагностические тесты успеваемости

учащихся (сдача контрольных нормативов по ОФП). Также критерием выполнения программы является готовность для показа намеченных по плану на данный год концертных номеров. Номер готов к исполнению, если ребенок выполняет все элементы номера, поставленные трюки, выполняет танцевальную часть номера чисто (вытянуты носки, колени, прямая осанка), точно выполняется последовательность танцевальных па в соответствии с музыкой. В подготовительных группах проверкой освоения материалов является проведение открытого занятия за первое полугодие и выполнение намеченных упражнений по жанрам на 90%.

Неосвоенный материал переносится на следующий год.

Объективной оценкой успеваемости всего циркового коллектива в целом, является участие коллектива в конкурсах и фестивалях, где оценивается чистота, сложность, новизна исполнения подбор музыкального сопровождения, яркость и оригинальность костюмов.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, грамота, готовая работа (постановка концертного номера), журнал посещаемости, репертуарный индивидуальный план, материал анкетирования и тестирования, протокол участия в конкурсах, фестивалях.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: диагностики развития физических данных конкурс, отчетный концерт, открытое занятие, отчет итоговый, портфолио по результатам участия в конкурсной и концертной деятельности, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, праздник, фестиваль.

Оценочные материалы

Способы проверки результатов освоения программы: педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики умений и навыков:

- Контрольные занятия и сдача контрольных нормативов по завершению каждой темы(раздела).
- Участие в концертных программах, отчетных концертах и авторских проектах.
- Конкурсы и фестивали различного уровня.

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности учащихся, для перехода в следующую группу, являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам контрольных нормативов по

акробатике), достижение положительных результатов в конкурсах и фестивалях, создание коллективных программ отчетного концерта.

Критериями оценки достижений ребенка является выступление на конкурсах и фестивалях различного уровня и отчетный концерт учащихся.

Методические материалы

Методы обучения:

Важное значение в реализации поставленных целей и задач имеет заинтересованность как обучаемых, так и учащихся в своей деятельности. В связи с этим используются различные методы создания положительной мотивации у воспитанников:

Эмоциональные:

- Ситуации успеха;
- Поощрение и порицание;
- Свободный выбор задания (со 2-го года обучения);
- Удовлетворение желания быть значимой личностью.

Волевые:

- Предъявление образовательных требований
- Формирование ответственного отношения к получению знаний и умений
- Информирование о прогнозируемых результатах образования

Социальные:

- Развитие желания быть полезным обществу
- Создание ситуации взаимопомощи, взаимопроверки и заинтересованности в результатах коллективной работы.

Познавательные:

- Опора на субъективный опыт ребенка
- Решение творческих задач
- Создание проблемных ситуаций

словесные методы обучения:

- Устное изложение сути номера, этюда, элемента, упражнения.
- Анализ структуры концертного номера, анализ музыкального сопровождения.
- Беседа (например, об истории цирка, о технике безопасности, обсуждение выступления).

наглядные методы обучения:

- Показ видеоматериалов выступлений и фестивалей, и просмотр фотографий, иллюстраций в специальной литературе.
- Показ, исполнение педагогом или воспитанником студии
- Наблюдение за исполнением номера или упражнения другими

воспитанниками студии

практические методы обучения:

- Тренировочный процесс
- Выполнение хореографических, акробатических, гимнастических упражнений

По уровню самостоятельной деятельности детей используются такие методы, как:

объяснительно – иллюстративные и репродуктивные, которые используются, в основном, на первых годах обучения, когда дети воспринимают и усваивают способы выполнения тех или иных упражнений, элементов.

частично – поисковые методы используются при постановке концертного номера, детям дается возможность применить свои творческие способности, фантазию, добавить что-то свое или придумать такую композицию или связку элементов, которую будет удобней выполнять, или такую, которая будет наиболее сложна и интересна.

исследовательские методы обучения используются, как правило, тогда, когда воспитанник выбрал цирковой жанр, в котором он хочет работать. Воспитаннику предоставляется максимально возможная самостоятельность в исследовании своих возможностей в данном жанре, своей фантазии, творческих способностей. Юный артист изучает возможности предметов, с которыми он работает, циркового реквизита. Ученик самостоятельно стремится расширить свои знания в области выбранного жанра, внимательно следит за выступлениями других артистов этого жанра, находит фото-видео материалы с записями выступлений, изучает, анализирует их, делает самостоятельные выводы, придумывает новые элементы и трюки, самостоятельно находит интересный образ для создания циркового номера.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия: беседа, встреча с интересными людьми, концерт, конкурс, открытое занятие, соревнование, творческая мастерская, экзамен;

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения по интересам детей, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, технология педагогической мастерской, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия: Основной формой организации обучения детей является цирковому искусству является учебное занятие - тренировка, репетиция. В зависимости от поставленной задачи, от возраста и уровня развития детей используются разные виды занятий: типовые, тематические, комплексные, диагностические занятия.

Структура типового занятия:

1. Организационный момент, основы безопасности и инструктаж по охране труда на занятии.
2. Разминка и общая физическая подготовка.
3. Музыкальные разминки и игры.
4. Работа над элементами цирковых жанров и хореографии.
5. Работа над концертным репертуаром.
6. Подведение итогов.

В процессе занятий на основе разнообразия упражнений нагрузка ложится на разнородные группы мышц в чередовании с короткими фазами отдыха с обязательным соблюдением правил дыхания. Каждому педагогу предоставляется право самостоятельного построения урока для совершенствования пройденных и изучаемых упражнений. Организация репетиций, проведение их в нужном темпе с правильной дозировкой нагрузки, гибкий индивидуальный подход к каждому ученику, атмосфера и место проведения занятий - все это является необходимым условием для того, чтобы расширить границы знаний в области циркового искусства и привить учащимся стремление к сознательному, прочному и высококачественному усвоению программного материала.

Иногда занятие разделено на несколько частей, например, – первая часть может быть организована в виде игры (как правило, это игры на силу, быстроту, внимательность и выносливость), а другая часть в форме тренировки - репетиции.

Важной формой проведения занятий для детей первых лет обучения является открытый урок, который проводится 1-2 раза в год. Занятия носят методический характер и проводятся для поднятия профессионального уровня педагогов, а также ознакомления родителей с уровнем освоения детьми программы обучения. Через такие занятия родители приобщаются к процессу обучения и воспитания.

Групповые занятия применяются и в старших группах во время разучивания или тренировки общих для всех жанров разделов (акробатика, жонглиж, вольтиж, общеразвивающие упражнения, хореография и т.д.). Для концертной группы наиболее частыми являются коллективные (ансамблевые) формы работы.

Также используются индивидуальные формы деятельности (для подготовки

сольного концертного номера). Значение индивидуальных занятий очень велико при непосредственной подготовке программ и концертных номеров, показательных выступлений и конкурсов. Для повышения эффективности здесь значительно сокращается количество учащихся у педагога, готовящего выступление и, наоборот, увеличивается время работы с каждым участником или номером. Большое внимание уделяется отработке упражнений, чистоте исполнения, страховке. Увеличивается интенсивность занятий.

Очень важными для юных артистов являются такие формы занятий, как концерт, праздник, фестиваль.

Рабочие программы

Рабочие программы, которые входят в состав комплексной программы «Цирковое искусство»:

- Предметная общеразвивающая программа «Пластическая акробатика» (Приложение 1);
- Предметная общеразвивающая программа «Эквилибристика» (Приложение 2);
- Предметная общеразвивающая программа «Хореография» (Приложение 3);

Список литературы

Список основной учебной литературы:

1. [Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий](#). 2008 г.
2. Баринов В. А. [Трюк в цирке](#). 2005 г.
3. Баринов В. А. [Художественно-образная структура циркового искусства](#). 2006г.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. 1999 г.
5. Белохвостов Б. Н. Вольгитная акробатика. 2008 г.
6. Гуревич З.Б., О жанрах советского цирка, М., 1977.
7. Дмитриев Ю. А. [Цирк в России. От истоков до 2000 года](#). 2001 г
8. История цирка, Москва -1970 г.
9. Кожевников С. Акробатика. 1984 г.
- 10.Макаров С. М., Театрализация цирка., Либроком., 2010 г.
11. Макаров С.М. (Ред.) [Театр, эстрада, цирк](#). 2006
- 12.Макаров С.М. Искусство клоунады в СССР. Издательство: Либроком. 2010 г.
- 13.Росин А. Волшебный круг манежа//Очерки о цирке.1985 г.
- 14.Сарафанова. Н. « Цирковое искусство русского авангарда»//Литература и

- театр. Материалы междунар. научно – практ. конфер. – Самара. 2006.
15. Сиренко И., Воздушные жанры в цирке, М., 1976;
 16. Славский Рудольф. Советский цирк. 1959 г.
 17. Славский Рудольф. Цирковая энциклопедия. 1979 г.
 18. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии. Издательство: [Детство-Пресс](#), 2009 г.
 19. Техника безопасности в цирке: Методические рекомендации для руководителей самодеятельных цирковых коллективов / Сост. А.Ф.Ирхин. - М.: ВНИИ ТТ и МК СССР, 1989 г.
 20. Цирковое искусство России: Энциклопедия (сост. Кошкин В.В., Рудина М.С., Славский Р.Е.). 2004 г.

Список дополнительной учебной литературы для учащихся:

1. Аверкович Н.В., Цейтин М.И. Акробатика. В помощь начинающим. [Текст]: учебное пособие/ издательство «Физкультура и спорт». Н.В. Аверкович, М.И. Цейтин - М.: 1967.
2. Баринов В. А., Цирк в эмоциях. ЛКИ 2010 г.
3. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения. [Текст]: учебное пособие/ Ш.З.Гусак. – М.: Просвещение, «Физкультура и спорт», М.: 1969.
4. Дмитриев Ю. История советского цирка в самом кратком очерке. [Текст]: учебное пособие/ Ю.Дмитриев. – М.: Просвещение, 1997.- 145с.
5. Кузнецов Е.М. Цирк. [Текст]: происхождение, развитие, перспективы. М.:1971.-415с.
6. Манджеринский, И.И. Арена. [Текст]: учебное пособие/ И.И. Манджеринский, Ю.В. Никулин. – М.: Просвещение, 1997.- 145с.

Список наглядного материала: карты строения человеческого тела, мышц.

**Предметный курс
«Пластическая акробатика»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пластическая акробатика» имеет художественную направленность, ориентирована на формирование и развитие творческих способностей учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном, художественно-эстетическом развитии.

В 2020 году программа откорректирована и дополнена в соответствии с нормативными документами и утверждена педагогическим советом МОУ ДЮЦ Волгограда (протокол №4 от 04.06.2021г.).

В 2021 году в программу были внесены изменения в связи с новыми требованиями.

Актуальность программы В системе физического воспитания пластической акробатике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья детей и подростков. Многообразие упражнений и элементов акробатики позволяет, в процессе обучения, успешно развивать двигательные способности учащихся, положительно влиять на формирование интереса и потребности к занятиям цирковым искусством.

Отличительные особенности программы дополнительная общеразвивающая программа «Пластическая акробатика» является предметным курсом комплексной дополнительной общеразвивающей программы «Цирковое искусство» и разработана для коллектива эстрадно-цирковой акробатики «Апельсин».

Адресат программы учащиеся от 5 до 18 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям по физической культуре.

Уровень, объем и срок освоения программы Программа предполагает базовый и углубленный уровень освоения. Программа разработана на 4 года обучения, общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы - 720 часов.

общее количество часов в год:

1 год обучения - 144 часа;

2 год обучения - 216 часа;

3 год обучения - 216 часов;

4 год обучения - 216 часов;

Группа «Мастер-класс» - 216 часов. В объединении коллектив эстрадно-цирковой акробатики «Апельсин» предусмотрен и разработан продвинутой курс «Пластическая акробатика» на 216 часов - для учащихся, освоивших основную 4-х летнюю программу, но продолжающих обучение по профилю для поступления в средне - специальные и высшие образовательные учреждения по профилю.

Формы обученияочная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Количество часов и занятий в неделю; периодичность и продолжительность занятий:

1 год обучения - 2 часа 2 раза в неделю;

2 год обучения - 2 часа 3 раза в неделю;

3 год обучения - 2 часа 3 раза в неделю;

4 год обучения - 2 часа 3 раза в неделю.

Мастер-класс – 2 часа 3 раза в неделю.

Продолжительность 1 учебного часа — 45 минут. Перерывы между занятиями 10 минут.

Особенности организации образовательного процесса учебные группы сформированы в группы учащихся разных возрастных категорий (разновозрастные группы), состав группы (постоянный).

Цель и задачи программы

Цель гармоничное развитие воспитанников в процессе изучения акробатики, создания благоприятных условий для раскрытия творческих способностей

Задачи

Личностные приобщение к здоровому образу жизни, формирование познавательного интереса и мотивации, формирование целеустремленности и ответственности, воспитание стремления к качественному выполнению задания.

Метапредметные развитие координации, внимания, силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, совершенствование вестибулярного аппарата.

Образовательные (предметные) изучение упражнений, элементов и акробатических комбинаций, совершенствование техники выполнения элементов.

Содержание программы
Учебный-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие, основы безопасности на занятиях	2	1	1	Беседы
2.	Общая физическая подготовка	50	25	25	Выполнение контрольных нормативов
3.	Пластика, гимнастика	50	25	25	Выполнение контрольных нормативов
4.	Работа над концертным репертуаром	22	10	12	Выполнение репертуарного плана
5.	Музыкальная подготовка	9	2	7	Музыкальные викторины
6.	Воспитательно-образовательный раздел	9	2	7	Беседы, обсуждения
7.	Итоговый	2	1	1	Итоговая диагностика. Отчетный концерт
	Всего	144	66	78	

Учебный-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседы
2.	Общая физическая подготовка	76	38	38	Выполнение контрольных нормативов
3.	Пластика, гимнастика	76	38	38	Выполнение контрольных нормативов
4.	Работа над концертным репертуаром. Основы жанровой подготовки.	27	10	17	Выполнение репертуарного плана
5.	Конкурсы и фестивали	6	-	6	Портфолио по участию в конкурсах
6.	Акробатические прыжки, вольтиж	18	6	12	Выполнение контрольных нормативов

7.	Воспитательно-образовательный раздел	9	2	7	Беседы, обсуждения
8.	Итоговый	2	1	1	Итоговая диагностика. Отчетный концерт
	Всего	216	96	120	

Учебный-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Беседы
2.	Основы безопасности на занятиях	10	5	5	Тестирование, беседы
3.	Общая физическая подготовка	70	30	40	Выполнение контрольных нормативов
4.	Пластическая акробатика, гимнастика	72	30	42	Выполнение контрольных нормативов
5.	Работа над концертным репертуаром. Основы жанровой подготовки.	30	10	20	Выполнение репертуарного плана
6.	Конкурсы и фестивали	3	-	3	Портфолио по участию в конкурсах
7.	Акробатические прыжки. Вольтиж	9	-	9	Выполнение нормативов.
8.	Акробатические упражнения с элементами жонглижа.	9	2	7	Исполнение комбинаций
9.	Воспитательно-образовательный раздел	9	2	7	Беседы, обсуждения
10.	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговая диагностика. Отчетный концерт
	Всего	216	82	134	

Учебный-тематический план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Беседы
2.	Основы безопасности на занятиях	10	5	5	Тестирование, беседы
3.	Общая физическая подготовка	70	30	40	Выполнение контрольных нормативов
4.	Пластическая акробатика, гимнастика	82	30	52	Выполнение контрольных нормативов
5.	Работа над концертным репертуаром. Основы жанровой подготовки.	30	10	20	Выполнение репертуарного плана
6.	Конкурсы и фестивали	2	-	2	Портфолио по участию в конкурсах
7.	Акробатические прыжки. Вольтиж	5	-	5	Выполнение нормативов
8.	Акробатические упражнения с элементами жонглинга	5	-	5	Исполнение комбинаций
9.	Воспитательно-образовательный раздел	9	2	7	Беседы, обсуждения
10.	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговая диагностика. Отчетный концерт
	Всего	216	79	137	

Учебный-тематический план группы мастер-класс (концертная группа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Беседы
2.	Основы безопасности на занятиях	10	5	5	Тестирование, беседы
3.	Общая физическая подготовка	70	30	40	Выполнение контрольных нормативов
4.	Пластическая акробатика, гимнастика	82	30	52	Выполнение контрольных нормативов
5.	Работа над концертным репертуаром. Основы жанровой подготовки.	30	10	20	Выполнение репертуарного плана
6.	Конкурсы и фестивали	2	-	2	Портфолио по участию в конкурсах
7.	Акробатические прыжки. Вольтиж	5	-	5	Выполнение нормативов
8.	Акробатические упражнения с элементами жонглижа	5	-	5	Исполнение комбинаций
9.	Воспитательно-образовательный раздел	9	2	7	Беседы, обсуждения
10.	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговая диагностика. Отчетный концерт
	Всего	216	79	137	

Содержание учебного плана 1 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие, основы безопасности на занятиях.

Теория: Программа, перспективы, расписание, условия занятий. Цели и задачи курса. Общие сведения о чрезвычайных ситуациях; чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, их последствия, организация самозащиты и жизнеобеспечения в чрезвычайных ситуациях

Практика: Выполнение инструкций безопасности. Игры на сплочение коллектива, выявление лидера.

Раздел 2. Общефизическая подготовка.

Теория: Основные понятия- махи, бег, правила развития физических качеств.

Практика: Упражнения для развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Комплексы ритмической гимнастики для развития координации, гибкости, пластики движений. Физические упражнения и подвижные игры для развития пространственной ориентации, равновесия, скорости и реакции. Ходьба, бег, упражнения на ходу и на месте. Махи или круговые движения рук. Наклоны туловища в стороны или повороты. Приседания или выпады. Махи ногами. Наклоны вперед и назад. Прыжки или бег.

Раздел 3 Пластика и гимнастика.

Теория: правила растяжки мышц и развития гибкости.

Практика: Растяжка мышечной системы тела; приобретение эластичности мышц рук, ног, спины, плеч; развитие эластичности подъемов стоп; складки; мосты; шпагаты: правый, левый, поперечный. Упражнение на гибкость и растягивание: "Мосты" на одной ноге и одной руке, "мост" разгибом со стойки на голове и руках. Задняя перекидка. Передняя перекидка со сменой ног на одну ногу ("ножницы").

Раздел 4. Работа над концертным репертуаром

Теория: Понятие «Акробатический этюд», «Акробатическая пара».

Практика: Отработка комбинаций и композиций в жанре «Акробатический этюд», использование атрибутов (шарф, элемент и другое).

Раздел 5. Музыкальная подготовка.

Теория: Музыкально-ритмическое воспитание – слуховое восприятие музыкального произведения, смысловая и эмоциональная окраска музыки через движение; темп, динамика, характер движения; ритмический рисунок; музыкальная грамота – представление о музыке как о виде искусства; развитие чувства ритма, слуха, музыкальной памяти и музыкального вкуса.

Практика: Упражнения на акробатической дорожке, где так же к каждому упражнению подбирается музыка.

Создание образа с помощью зарубежных музыкальных произведений (Сен – Санс К. Лебедь, Бетховен Л.В. «К Элизе», Бизе-Щедрин К. «Кармен», Морриконе Э. Chimaу, мелодия из кинофильма «Профессионал») и русских музыкальных произведений («Кадриль» русская народная музыка, Николаев И. «Маленькая страна», гр. Иван Купала «Коляда» и др.)

Раздел 6. Воспитательно-образовательный.

Теория: Цель и задачи культурно- массовых мероприятий. Проведение

праздников внутри коллектива.

Практика: Посещение виртуального музея циркового искусства через интернет-ресурсы. Просмотр цирковых программ в цирке. Посещение арены цирка. Участие в праздниках.

Раздел 7 .Итоговый.

Теория: Подведение итогов по пройденным темам

Практика: Проведение отчетного концерта для родителей. Диагностика. Награждение наиболее отличившихся выпускников в работе цирковой студии.

2 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Программа, перспективы, расписание, условия занятий. Цели и задачи курса. Инструкция по технике безопасности.

Практика: Соблюдение техники безопасности. Физические игры на выявление

Раздел 2. Общефизическая подготовка.

Теория: Основные понятия – вестибулярный аппарат, подкачка.

Практика: Приседания, наклоны, перегибания, подтягивания, выжимания, вращательные движения (для отдельных суставов и частей тела). Развитие и тренировка вестибулярного аппарата. Лазание по канату разными способами, с разной скоростью и на разную высоту. Подкачка мышц. Подкачка мышц с отягощением (для мальчиков). Ходьба, бег, упражнения на ходу и на месте. Махи или круговые движения рук. Наклоны туловища в стороны или повороты. Приседания или выпады. Махи ногами. Наклоны вперед и назад. Прыжки или бег.

Раздел 3. Пластика и гимнастика.

Теория: Основные понятия – амплитуда, статическое, динамическое равновесие.

Практика: Ритмическая гимнастика (девочки) – упражнения с разной амплитудой и траекторией движений на развитие пространственной и временной точности; упражнения на развитие статического и динамического равновесия; упражнения на развитие подвижности суставов; упражнения с элементами спортивных танцев; стилизованные способы ходьбы, бега, прыжков (с изменением темпа, ритма и амплитуды движений). Растяжка. Упражнения для развития гибкости спины. Упражнения с лентами.

Раздел 4. Работа над концертным репертуаром. Основы жанровой подготовки.

Теория: Трюк в цирковом номере, как средство воздействия на зрителя. Основы театрального грима; мастерство актера. Знакомство с жанром «Каучук»,

«Женская акробатическая тройка», особенности выполнения движений, правила построения композиций тройки, выполняемые роли.

Практика: Выработка навыков падения вперед, назад, со стула, через препятствие, прыжки через препятствие, переноска партнеров, развитие обостренного внимания, сосредоточенности, организованности, активности, наблюдательности и зрительной памяти; тренировка органов восприятия, развитие фантазии; общение со зрительской аудиторией, выполнение комбинаций и композиций в жанре «Каучук», продолжение освоения жанра «Акробатической пара», выполнение комбинаций в жанре «Женская акробатическая тройка». Гримировальные средства и материалы, овладение навыками сценического грима.

Раздел 5. Конкурсы и фестивали

Теория: Цели и задачи участия в специализированных творческих конкурсах, условия участия, правила оценивания.

Практика: Участие в городских конкурсах детского творчества, конкурсах эстрадно – циркового искусства.

Раздел 6. Акробатические прыжки. Вольтиж.

Теория: Специальная прыжковая подготовка

Практика: Выполнение и освоение упражнений:

- на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;
- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноименные и разноименные движения различными частями тела, в различных плоскостях;
- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;
- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него, в различных исходных положениях и позах;

повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и передне-задней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны.

Раздел 7. Воспитательно-образовательный.

Теория: Цель и задачи культурно- массовых мероприятий, традиции праздников, цели и задачи участия в праздновании.

Практика: Просмотр сезонных программ в государственном цирке. Посещение цирка на сцене и других эстрадно- цирковых или театрально – цирковых шоу.

Раздел 8. Итоговый.

Теория: Подведение итогов по пройденным темам.

Практика: Итоговая диагностика. Проведение отчетного концерта. Торжественный вечер. Награждение наиболее отличившихся выпускников в работе цирковой студии.

3 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие, основы безопасности на занятиях.

Теория: Программа, перспективы, расписание, условия занятий. Цели и задачи курса. Инструкция по технике безопасности. Предупреждение травматизма, приемы страховки и само страховки. Обучение учащихся пользованию ручной и подвесной лонжами. Общие сведения о чрезвычайных ситуациях; чрезвычайные ситуации мирного и военного времени природного и техногенного характера, их последствия; организация самозащиты и жизнеобеспечения в чрезвычайных ситуациях.

Практика: Соблюдение техники безопасности. Физические игры на выявление лидерских качеств, диагностику физических и психологических качеств.

Раздел 2. Основы безопасности на занятиях.

Теория: Страховка при выполнении акробатических упражнений. Проверка подвесного оборудования. Оказание доврачебной помощи при легких травмах (ушибах, царапинах, ссадинах, потертостях); негативное воздействие на организм человека курения табака.

Предупреждение травматизма, приемы страховки и само страховки.

Практика: Обучение учащихся пользованию ручной и подвесной лонжами.

Раздел 3. Общефизическая подготовка.

Теория: правила дыхания при выполнении физических упражнений. **Практика:** Различные виды ходьбы и бега. Укрепление мышц туловища, развитие подвижности суставов, коррекция недостатков телосложения. Тренировка дыхания, навыков его распределения во время движения. Простейшие приемы гигиенического массажа (само массажа). Комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения.

Раздел 4. Пластическая акробатика и гимнастика.

Теория: Основные понятия – темп, амплитуда, траектория движения. Основные понятия – мостик, трамплин, батут, нижний, верхний. Комплексы акробатических упражнений, включающие кувырки, перекаты, стойки, упоры, основные понятия – корд де парель, трапеция.

Практика: Упражнения силовой и скоростно-силовой направленности с локальным воздействием на развитие отдельных мышц или мышечных групп,

выполняемые с различным темпом и из разных исходных положений; упражнения на растяжение мышц с произвольным их напряжением и расслаблением; упражнения с элементами спортивных танцев; комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, выполняемые с различным темпом, амплитудой и траекторией движений.

Темповые упражнения:

Копфшпрунг на одну ногу.

Лягскач со стойки на голове и со стойки на руках.

Фордершпрунг на одну ногу.

Фордершпрунг с прыжка толчком двух ног с приходом на прямые ноги.

Арабские колеса в темпе.

Арабское колесо с одной руки.

Арабское колесо с прыжка.

Флик-фляк с места и с курбета.

Рондат - флик-фляк.

Упражнения с трамплина на маты:

Заднее сальто с места в группировке.

Переднее сальто с места в группировке.

Раздел 5. Работа над концертным репертуаром. Основы жанровой подготовки.

Теория: Знакомство с понятием «Акробатическая «четверка». Основные правила выполнения движений в акробатической четверке. Основы работы со скакалками (малая, большая).

Практика: Продолжение работы над отработкой комбинаций и трюков в акробатических этюдах, акробатических парах, тройках и четверках. Работа со скакалками (малая, большая).

Раздел 6. Конкурсы и фестивали.

Теория: Цель и задачи специализированного конкурса, правила участия, оценочная система. Обсуждение результатов.

Практика: Участие в городских, областных, всероссийских и международных конкурсах эстрадно-циркового искусства, фестивалях эстрадного творчества.

Раздел 7. Акробатические прыжки. Вольтиж.

Теория: Освоение техники подготовки к прыжкам.

Практика: Выполнение и освоение упражнений:

- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скакалкой, через л/а барьеры;
- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;

– прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине, камере;

элементарные прыжки и качи на батуте по 10, 20, 30, 50 и 80 повторений за один подход.

Раздел 8. Упражнения с элементами жонглинга

Теория: Основы жонглирования одним мячом из одной руки в другую, двумя руками встречным полетом, одной рукой (левой и правой), тремя мячами одной и двумя руками, полускадом и каскадом, с обеих рук, четырьмя мячами двумя руками (каждой рукой по два мяча), в разбивку и парами переходом, каскадом, пятью мячами.

Практика: Освоение техники жонглирования одним мячом из одной руки в другую, двумя руками встречным полетом, одной рукой (левой и правой), тремя мячами одной и двумя руками, полускадом и каскадом, с обеих рук, четырьмя мячами двумя руками (каждой рукой по два мяча), в разбивку и парами переходом, каскадом, пятью мячами.

Раздел 9. Воспитательно-образовательный.

Теория: Цель и задачи культурно- массовых мероприятий, традиции праздников, цели и задачи участия в праздновании.

Практика: Просмотр сезонных программ в государственном цирке. Посещение цирка на сцене и других эстрадно- цирковых или театрально – цирковых шоу.

Раздел 10. Итоговый

Теория: Подведение итогов по пройденным темам.

Практика: Диагностика. Отчетный концерт. Награждение наиболее отличившихся учащихся в работе коллектива.

4 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие, основы безопасности на занятиях.

Теория: Программа, перспективы, расписание, условия занятий. Цели и задачи курса. Инstrukция по технике безопасности. Предупреждение травматизма, приемы страховки и само страховки. Обучение учащихся пользованию ручной и подвесной лонжами. Общие сведения о чрезвычайных ситуациях; чрезвычайные ситуации мирного и военного времени природного и техногенного характера, их последствия; организация самозащиты и жизнеобеспечения в чрезвычайных ситуациях.

Практика: Соблюдение техники безопасности.

Раздел 2. Основы безопасности на занятиях.

Теория: Страховка при выполнении акробатических упражнений. Проверка

подвесного оборудования Оказание доврачебной помощи при легких травмах (ушибах, царапинах, ссадинах, потертостях); негативное воздействие на организм человека курения табака.

Предупреждение травматизма, приемы страховки и самостраховки.

Практика: Совершенствование пользования ручной и подвесной лонжами.

Раздел 3. Общефизическая подготовка.

Теория: Совершенствование выполнения физических упражнений.

Практика: Различные виды ходьбы и бега. Укрепление мышц туловища, развитие подвижности суставов, коррекция недостатков телосложения. Тренировка дыхания, навыков его распределения во время движения. Комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения.

Раздел 4. Пластическая акробатика и гимнастика.

Теория: Основные понятия – темп, амплитуда, траектория движения. основные понятия – мостик, трамплин, батут, нижний, верхний. Комплексы акробатических упражнений, включающие кувырки, перекаты, стойки, упоры, основные понятия – корд де парель, трапеция.

Практика: Совершенствование выполнения упражнения силовой и скоростно-силовой направленности с локальным воздействием на развитие отдельных мышц или мышечных групп, выполняемые с различным темпом и из разных исходных положений; упражнения на растяжение мышц с произвольным их напряжением и расслаблением; упражнения с элементами спортивных танцев; комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, выполняемые с различным темпом, амплитудой и траекторией движений.

Темповые упражнения:

- Арабские колеса на месте.
- Флик-фляк в темпе с места и с курбета.
- Заднее сальто в группировке с места.
- Рондад - заднее сальто в группировке.
- Рондад - флик-фляки в темпе.
- Рондад - флик-фляк - темповое сальто.

Силовые и маховые комбинации на кольцах; формирование навыков упражнений на трапеции, на канате, на батуте, на турнике.

Раздел 5. Работа над концертным репертуаром. Основы жанровой подготовки.

Теория: Знакомство с понятием «Акробатическая «четверка». Основные правила выполнения движений в акробатической четверке. Основы работы со скакалками (малая, большая).

Практика: Совершенствование комбинаций и трюков в акробатических этюдах, акробатических парах, тройках и четверках. Работа со скакалками (малая, большая).

Раздел 6. Конкурсы и фестивали.

Теория: Цель и задачи специализированного конкурса, правила участия, оценочная система. Обсуждение результатов.

Практика: Участие в городских, областных, всероссийских и международных конкурсах эстрадно-циркового искусства, фестивалях эстрадного творчества.

Раздел 7. Акробатические прыжки. Вольтиж

Теория: Освоение прыжков на акробатической дорожке

Практика: Выполнение и освоение упражнений:

- Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.
- Перекаты: вперёд, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения.
- Кувырки: вперёд, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, лётом, лётом с поворотами, твист-кувырок. Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков.
- Полуперевороты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет, прыжок на руки, полфляка в упор на лопатки, стойку на голове и руках, стойку.
- Перевороты: перекидки вперёд, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями. Колесо вправо, влево, вперёд, с места, темпового подскока и разбега. Рондад. Переворот с головы разгибом.

Раздел 8. Упражнения с элементами жонглижа.

Теория: Основы жонглирования одной булавой из одной руки в другую, двумя руками встречным полетом, поочередно каждой рукой, тремя булавами двумя руками встречным полетом, тремя булавами под ноги, переход на двойные обороты и обратно на одинарные, броски под ноги, из-за спины, четырьмя булавами в разбивку и парами

Практика: Освоение техники жонглирования одной булавой из одной руки в другую, двумя руками встречным полетом, поочередно каждой рукой, тремя булавами двумя руками встречным полетом, тремя булавами под ноги, переход на двойные обороты и обратно на одинарные, броски под ноги, из-за спины, четырьмя булавами в разбивку и парами

Раздел 9. Воспитательно-образовательный.

Теория: Цель и задачи культурно- массовых мероприятий, традиции праздников, цели и задачи участия в праздновании.

Практика: Просмотр сезонных программ в государственном цирке. Посещение цирка на сцене и других эстрадно- цирковых или театрально – цирковых шоу.

Раздел 10. Итоговый

Теория: Подведение итогов по курсу обучения.

Практика: Торжественный вечер. Подведение итогов четырех лет обучения в коллективе. Обсуждение возможности продолжения занятий в коллективе. Награждение наиболее отличившихся выпускников в работе циркового коллектива. Проведение итоговой аттестации. Выдача свидетельств установленного образца.

Мастер-класс

Раздел 1. Вводное занятие, основы безопасности на занятиях.

Теория: Программа, перспективы, расписание, условия занятий. Цели и задачи курса. Инструкция по технике безопасности. Предупреждение травматизма, приемы страховки и само страховки. Обучение учащихся пользованию ручной и подвесной лонжами. Общие сведения о чрезвычайных ситуациях; чрезвычайные ситуации мирного и военного времени природного и техногенного характера, их последствия; организация самозащиты и жизнеобеспечения в чрезвычайных ситуациях.

Практика: Соблюдение техники безопасности.

Раздел 2. Основы безопасности на занятиях.

Теория: Страховка при выполнении акробатических упражнений. Проверка подвесного оборудования Оказание доврачебной помощи при легких травмах (ушибах, царапинах, ссадинах, потертостях); негативное воздействие на организм человека курения табака.

Предупреждение травматизма, приемы страховки и само страховки.

Практика: Совершенствование пользования ручной и подвесной лонжами.

Раздел 3. Общефизическая подготовка.

Теория: Основы выполнения упражнений на разные группы мышц, точность движений, координацию, устойчивость, амплитуду.

Практика: Выполнение и освоение ранее изученных упражнений на все группы мышц.

Раздел 4. Пластическая акробатика и гимнастика.

Теория: Основные понятия – темп, амплитуда, траектория движения. основные понятия – мостик, трамплин, батут, нижний, верхний. Комплексы акробатических

упражнений, включающие кувырки, перекаты, стойки, упоры, основные понятия – корд де парель, трапеция.

Практика: Совершенствование выполнения упражнения силовой и скоростно-силовой направленности с локальным воздействием на развитие отдельных мышц или мышечных групп, выполняемые с различным темпом и из разных исходных положений; упражнения на растяжение мышц с произвольным их напряжением и расслаблением; упражнения с элементами спортивных танцев; комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, выполняемые с различным темпом, амплитудой и траекторией движений. Силовые и маховые комбинации на кольцах; формирование навыков упражнений на трапеции, на канате, на батуте, на турнике.

Раздел 5. Работа над концертным репертуаром. Основы жанровой подготовки.

Теория: Основные правила выполнения движений в акробатической тройке, двойке и четверке. Основы работы со скакалками (малая, большая).

Практика: Совершенствование комбинаций и трюков в акробатических этюдах, акробатических парах, тройках и четверках. Работа со скакалками (малая, большая).

Раздел 6. Конкурсы и фестивали.

Теория: Цель и задачи специализированного конкурса, правила участия, оценочная система. Обсуждение результатов.

Практика: Участие в городских, областных, всероссийских и международных конкурсах эстрадно-циркового искусства, фестивалях эстрадного творчества.

Раздел 7. Акробатические прыжки. Вольтиж

Теория: Освоение прыжков на акробатической дорожке

Практика: Выполнение и освоение упражнений:

- Перевороты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, подскока, со сменой положения ног; в стойку на голове и руках, на руках; с поворотами до и после опоры руками; в сед, шпагат; с рондата; колпинский переворот, пируэт-фляк.
- Сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180, 360, с места и с разбега, с моста, камеры и трамплина, на батуте, двойном минитрампе. Двойное сальто вперед в группировке, согнувшись, согнувшись с полвинтом.
- Маховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги. Арабское сальто, с разбега, с трамплина, с рондата.
- Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись.

- Затыжное сальто. Твист. Сальто сгибаюсь-разгибаюсь. Колпинское сальто прогнувшись. Полпируэта, пируэт, двойной, тройной пируэт на батуте, двойном минитрампе, акробатической дорожке.
- Двойное сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, двойной твист. Двойные сальто назад с пируэтами.
- Тройное сальто. На батуте, двойном минитрампе, акробатической дорожке.

Раздел 8. Упражнения с элементами жонглижа. Антипод

Теория: Основы жонглирования ногами, преимущественно ступнями ног. Антиподист, лёжа на «подушке» («тринке» или валике), поднятыми ногами балансирует, подбрасывает, ловит или вращает различные предметы. Основные виды вращения: вертикальное – предмет закручивают ногами, он делает обороты в вертикальной плоскости (четверть, половину оборота или целый оборот); горизонтальное – вращение предмете вокруг горизонтальной оси. Реквизит антиподиста, как правило, деревянный (фанерный), пустотелый. К традиционным предметам относятся бочонок, «мальтийский крест» (реквизит в виде восьмиконечного креста), «карта», вазы, зонты; особенно распространена «сигара» - круглый пустотелый брус цилиндрической формы.

Практика: Освоение жонглирования ногами, преимущественно ступнями ног. Антиподист, лёжа на «подушке» («тринке» или валике), поднятыми ногами балансирует, подбрасывает, ловит или вращает различные предметы. Основные виды вращения: вертикальное – предмет закручивают ногами, он делает обороты в вертикальной плоскости (четверть, половину оборота или целый оборот); горизонтальное – вращение предмете вокруг горизонтальной оси. Реквизит антиподиста, как правило, деревянный (фанерный), пустотелый. К традиционным предметам относятся бочонок, «мальтийский крест» (реквизит в виде восьмиконечного креста), «карта», вазы, зонты; особенно распространена «сигара» - круглый пустотелый брус цилиндрической формы.

Раздел 9. Воспитательно-образовательный.

Теория: Цель и задачи культурно- массовых мероприятий, традиции праздников, цели и задачи участия в праздновании.

Практика: Просмотр сезонных программ в государственном цирке. Посещение цирка на сцене и других эстрадно- цирковых или театрально – цирковых шоу.

Раздел 10. Итоговый

Теория: Подведение итогов по курсу обучения.

Практика: Торжественный вечер. Подведение итогов четырех лет обучения в коллективе. Обсуждение возможности продолжения занятий в коллективе. Награждение наиболее отличившихся выпускников в работе циркового

коллектива. Проведение итоговой аттестации. Выдача свидетельств установленного образца.

Планируемые результаты

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе:

Личностные - получит навыки здорового образа жизни, целеустремленности и ответственности, стремления к качественному выполнению задания

Метапредметные – координация, внимание, сила, ловкость, гибкость, быстрота реакции, совершенствование вестибулярного аппарата

Предметные результаты – получит основные навыки выполнения упражнений, элементов и акробатических комбинаций, научится исполнять акробатические этюды в парах, двойках, тройках, четверках.

Требования к знаниям и умениям

Учащийся 1 года обучения будет уметь:

Выполнять инструкции техники безопасности, упражнения для развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, основные комплексы ритмической гимнастики для развития координации, гибкости, пластики движений. Физические упражнения и подвижные игры для развития пространственной ориентации, равновесия, скорости и реакции, ходьба, бег, упражнения на ходу и на месте, махи или круговые движения рук, наклоны туловища в стороны или повороты, приседания или выпады. Махи ногами, наклоны вперед и назад, прыжки или бег, "мосты" на одной ноге и одной руке, "мост" разгибом со стойки на голове и руках, задняя перекидка. Передавать образ через движение. Исполнять композиции акробатического этюда с музыкальным сопровождением.

Учащийся 1 года обучения будет знать:

Правила выполнения физических упражнений и подвижных игр для развития пространственной ориентации, равновесия, скорости, правила растяжки мышц и развития гибкости, основные понятия «Акробатический этюд», «Акробатическая пара», особенности выполнения упражнений в паре и технику безопасности при выполнении движений в паре, понимать особенности музыкального сопровождения.

Учащийся 2 года обучения будет уметь:

применять приемы страховки при выполнении акробатических упражнений в парах, тройках, выполнять приседания, наклоны, перегибания, подтягивания, выжимания, вращательные движения (для отдельных суставов и частей

тела).лазание по канату разными способами, с разной скоростью и на разную высоту, применять способы подкачки мышц, а также с отягощением (для мальчиков), приемы растяжки, упражнения для развития гибкости спины, упражнения с лентами (и атрибутами для девочек).

Учащийся 2 года обучения будет знать:

основные понятия – амплитуда, статическое, динамическое равновесие, вестибулярный аппарат, подкачка мышц, основные приемы развития и тренировки вестибулярного аппарата, основы театрального грима; мастерство особенности жанра «Каучук», «Женская акробатическая тройка», правила построения композиций тройки

Учащийся 3 года обучения будет уметь:

Использовать приемы страховки при выполнении акробатических упражнений в парах, тройках, четверках, выполнять упражнения на укрепление мышц туловища, развитие подвижности суставов, технику тренировки дыхания и навыков его распределения во время выполнения движений, применять комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения, выполнять темповые упражнения: копфшпрунг на одну ногу, лягскач со стойки на голове и со стойки на руках, фордершпрунг на одну ногу, фордершпрунг с прыжка толчком двух ног с приходом на прямые ноги, арабские колеса в темпе, арабское колесо с одной руки, арабское колесо с прыжка, флик-фляк с места и с курбета, рондат - флик-фляк, упражнения с трамплина на маты: заднее сальто с места в группировке, переднее сальто с места в группировке.

Учащийся 3 года обучения будет знать:

понятие «Акробатическая «четверка», основные правила выполнения движений в акробатической четверке, основные правила дыхания при выполнении физических упражнений, простейшие приемы гигиенического массажа (самомассажа), технику выполнения акробатических упражнений, включающих кувырки, перекаты, стойки, упоры, приемы выполнения трюков копфшпрунг, фордершпрунг, арабские колеса, заднее и переднее сальто в группировке.

Учащийся 4 года обучения будет уметь:

Применять приемы страховки и самостраховки, способы оказания доврачебной помощи при легких травмах (ушибы, ссадины, потертости), выполнять различные виды ходьбы и бега, упражнения на укрепление мышц туловища, развитие подвижности суставов, коррекции недостатков телосложения, комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения, комплексы акробатических упражнений, включающие кувырки, перекаты, стойки, упоры, исполнять темповые упражнения: арабские колеса на месте, флик-фляк в темпе с

места ис курбета, заднее сальто в группировке с места, рондад - заднее сальто в группировке, рондад - флик-фляки в темпе, рондад - флик-фляк - темповое сальто, силовые и маховые комбинации на кольцах; использовать навыки упражнений на трапеции, на канате, на батуте, на турнике, комбинации и трюки в акробатических этюдах, акробатических парах, тройках и четверках, работать со скакалкой

Учащийся 4 года обучения будет знать:

Правила страховки при выполнении акробатических упражнений, способы проверки оборудования, способы оказания доврачебной помощи при легких травмах (ушибах, царапинах, ссадинах, потертостях), приемы страховки и само страховки, основные понятия – темп, амплитуда, траектория движения. мостик, трамплин, батут, нижний, верхний, корд де парель, трапеция.

**Предметный курс
«Эквилибристика»**

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эквилибристика» имеет художественную направленность, ориентирована на формирование и развитие творческих способностей учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном, художественно-эстетическом развитии.

Актуальность программы в коллективе эстрадно-цирковой акробатики одним из специальных предметов является эквилибр ручной.

Эквилибристика является одним из основных жанров циркового искусства. В переводе с латинского, слово "эквилибр" означает "находящийся в равновесии". Эквилибристика - сложное искусство, требующее предельной точности и чувства равновесия, доведенного до виртуозности. Малейшее замедление реакции исполнителя - и равновесие нарушено. Поэтому в эквилибристике каждый трюк, каждый прием балансирования доводится до филигранной отделки.

Номера эквилибристики исполняются только с реквизитом или на снарядах. При этом приемы балансирования на тростях отличаются от приемов, используемых в эквилибристике на шаре, а балансирование перша на лбу требует иных навыков, нежели сохранение равновесия на штейн-трапе. Свои особенности имеет и такой поджанр эквилибристики, как "Ручной эквилибр". Его освоению посвящается данная учебная программа.

Занятия ручным эквилибром дает отличное развитие всех мышц, вырабатывает физическую силу, ловкость, выносливость, пластическую выразительность и координацию движений, оказывает благотворное влияние на весь организм человека в целом, придает фигуре красивую осанку. А также способствуют воспитанию волевых качеств будущего артиста, позволяет научиться самоконтролю, умению преодолевать трудности и проявлять необходимую настойчивость в достижении цели.

Отличительные особенности программы предметная общеразвивающая программа «Эквилибристика» является предметным курсом комплексной дополнительной общеразвивающей программы «Цирковое искусство». Обучение по программе начинается с 3 года обучения.

Адресат программы учащиеся от 5 до 18 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям по физической культуре.

Уровень, объем и срок освоения программы программа разработана на 2 года обучения, общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы - 144 часа по 72 часа на каждый год обучения.

В объединении коллектив эстрадно-цирковой акробатики «Апельсин» предусмотрен и разработан продвинутый курс «Эквилибристика» на 72 часа - для учащихся, освоивших основную 4-х летнюю программу, но продолжающих обучение по профилю для поступления в средне - специальные и высшие образовательные учреждения по профилю.

Формы обучения очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий общее количество часов в год – 72 часа; количество часов и занятий в неделю 1 час 2 раз в неделю. Продолжительность 1 учебного часа 45 минут.

Особенности организации образовательного процесса учебные группы сформированы в группы учащихся разных возрастных категорий (разновозрастные группы), состав группы постоянный.

Цель и задачи программы

Цель гармоничное развитие воспитанников в процессе изучения акробатики, создания благоприятных условий для раскрытия творческих способностей

Задачи:

Личностные приобщение к здоровому образу жизни, подготовка физического аппарата к выполнению сложных трюков, воспитание культуры тела.

Метапредметные развитие координации, ориентировке в пространстве, внимания, силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, совершенствование вестибулярного аппарата.

Образовательные (предметные) изучение упражнений, элементов и комбинаций в жанре эквилибр, совершенствование техники выполнения элементов.

Содержание программы
Учебный-тематический план 3, 4 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие, основы безопасности на занятиях	2	1	1	Беседы
2.	Стойка на руках.	17	7	10	Выполнение контрольных нормативов
3.	Стойка на голове	17	7	10	Выполнение контрольных нормативов
4.	Равновесие на катушке.	17	7	10	Выполнение контрольных нормативов
5.	Равновесие на локте.	17	7	10	Выполнение контрольных нормативов
6.	Итоговый	2	1	1	Итоговая диагностика. Отчетный концерт
	ИТОГО за год	72	30	42	

Учебный-тематический план группы Мастер-класс (концертная группа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие, основы безопасности на занятиях	2	1	1	Беседы
2.	Стойка на руках.	17	7	10	Выполнение контрольных нормативов

3.	Стойка на голове	17	7	10	Выполнение контрольных нормативов
4.	Равновесие на катушке.	17	7	10	Выполнение контрольных нормативов
5.	Равновесие на локте.	17	7	10	Выполнение контрольных нормативов
6.	Итоговый	2	1	1	Итоговая диагностика. Отчетный концерт
	Итого за год	72	30	42	

Содержание учебного плана 3 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие, основы безопасности на занятиях.

Теория: Программа, перспективы, расписание, условия занятий. Цели и задачи курса. Общие сведения о чрезвычайных ситуациях; чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, их последствия, организация самозащиты и жизнеобеспечения в чрезвычайных ситуациях

Практика: Выполнение инструкций безопасности. Игры на сплочение коллектива, выявление лидера.

Раздел 2. Стойка на руках.

Теория: Изучение положения туловища, рук, ног, головы при стойке на руках

Практика: Изучение техники выполнения стойки на руках

Стоять на правой руке, прикладывая левую к бедру.

Стоять на левой руке (самостоятельно).

Толчком на одну руку без помощи другой /самостоятельно/.

Силой на одну руку без помощи другой (самостоятельно).

Стоять - ноги шпагатом (девушки).

"Узкоручкой".

"Узкоручка" - силой (подготовка).

"Узкоручка" силой (на болванке).

Силой на полу.

Силой на полу, тростях, руле - ноги в группировке и углом.

Силой на руле - ноги группировкой и углом.

Силой из угла на тростях - несколько раз подряд.

Планшем - юноши (подготовка, по желанию).

Планшем на тростях.

Раздел 3. Стойка на голове.

Теория: Изучение техники балансирования при стойке на голове.

Практика: Изучение техники выполнения стойки на голове.

Силой из стойки на голове в стойку на руках (юноши).

Фиксировать (самостоятельно), выпрямив ноги.

Фиксировать (самостоятельно) - ноги в группировке.

Фиксировать (самостоятельно), выполняя движения - группировать и выпрямлять ноги, опускать их углом и поднимать, соединять и разъединять.

Вращаться в стойке на голове (подготовка).

Вращать палку ногами (подготовка).

Вращаться (самостоятельно) на опоре.

Вращать палку ногами (самостоятельно).

Фиксировать (самостоятельно) в разных положениях на выдержку.

Фиксировать, прикладывая руки к бедрам.

Раздел 4. Равновесие на катушках

Теория: Изучение правил устойчивости и равновесия на катушке.

Практика: практика выполнения

Запрыгивать и спрыгивать на катушки, заходить и сходить.

Техника балансирования.

Стойка на руках толчком - подготовка (девушки по желанию).

Стойка на руках (самостоятельно).

Силой в стойке на руках - ноги углом.

Из основной стойки на площадке - силой в стойку на руках группировкой, сойти в исходное положение.

Раздел 5. Равновесие на локте

Теория: Изучение правил устойчивости и равновесия на локте.

Практика: Изучение положения туловища, рук, ног.

Фиксировать, придерживаясь другой рукой.

Фиксировать без помощи другой руки.

Опуститься в равновесие на локте из стойки на руках.

Становиться в упор на локте без помощи другой руки.

Фиксировать на вращающейся опоре.

Опуститься в равновесие на локте из стойки на руках.

Вращаться один круг.

Из равновесия на локте - в стойку на руках силой - подготовка (юноши).

Силой в стойку на руках (юноши).

Раздел 7. Итоговый

Теория: Подведение итогов по курсу обучения.

Практика: Подведение итогов обучения по программе «Эквилибристика». Проведение итоговой аттестации. Выдача свидетельств установленного образца.

4 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие, основы безопасности на занятиях.

Теория: Программа, перспективы, расписание, условия занятий. Цели и задачи курса. Общие сведения о чрезвычайных ситуациях; чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, их последствия, организация самозащиты и жизнеобеспечения в чрезвычайных ситуациях

Практика: Выполнение инструкций безопасности. Игры на сплочение коллектива, выявление лидера.

Раздел 2. Стойка на руках.

Теория: Изучение положения туловища, рук, ног, головы при стойке на руках

Практика: Отработка техники выполнения стойки на руках

Техника балансирования.

Собирать и отбрасывать 4-6 кубиков.

Собирать и разбирать пирамиду из 6 кубиков.

Спускаться и подниматься по лесенке (подготовка).

Спускаться и подниматься по лесенке.

Вращаться в стойке на руках - один круг.

Вращаться - 2-3 круга.

Сгибание-разгибание рук /"жим от груди в стойке"/ несколько раз подряд.

Раздел 3. Стойка на голове.

Теория: Изучение техники балансирования при стойке на голове.

Практика: Отработка техники выполнения стойки на голове.

Фиксировать, отпуская руки.

Силой из стойки на голове в стойку на руках (юноши).

Фиксировать (самостоятельно), выпрямив ноги.

Фиксировать (самостоятельно) - ноги в группировке.

Фиксировать (самостоятельно), выполняя движения - группировать и выпрямлять ноги, опускать их углом и поднимать, соединять и разъединять.

Вращаться в стойке на голове (подготовка).

Вращать палку ногами (подготовка).

Вращаться (самостоятельно) на опоре.

Вращать палку ногами (самостоятельно).

Фиксировать (самостоятельно) в разных положениях на выдержку.

Фиксировать, прикладывая руки к бедрам.

Раздел 4. Равновесие на катушках

Теория: Изучение правил устойчивости и равновесия на катушке.

Практика: Отработка практики выполнения

Запрыгивать и спрыгивать на катушки, заходить и сходить.

Техника балансирования.

Стойка на руках толчком - подготовка (девушки по желанию).

Стойка на руках (самостоятельно).

Силой в стойке на руках - ноги углом.

Из основной стойки на площадке - силой в стойку на руках группировкой, сойти в исходное положение.

Раздел 5. Равновесие на локте

Теория: Изучение правил устойчивости и равновесия на локте.

Практика: Отработка положения туловища, рук, ног.

Из стойки на руках - в равновесие на локте и силой обратно в стойку (юноши).

Вращаться - 2-3 круга.

Силой в стойку на руках из равновесия на локте.

Опуститься в равновесие из стойки на руках, вращаться один круг и обратно силой в стойку.

Опуститься из стойки на руках, вращаться и обратно силой в стойку.

Раздел 7. Итоговый

Теория: Подведение итогов по курсу обучения.

Практика: Подведение итогов обучения по программе «Эквилибристика».

Проведение итоговой аттестации.

Мастер- класс

Раздел 1. Вводное занятие, основы безопасности на занятиях.

Теория: Программа, перспективы, расписание, условия занятий. Цели и задачи курса.

Практика: Выполнение инструкций безопасности.

Раздел 2. Стойка на руках.

Теория: Изучение положения туловища, рук, ног, головы при стойке на руках

Практика: Отработка техники выполнения стойки на руках в комбинациях и композициях

Раздел 3. Стойка на голове.

Теория: Изучение техники балансирования при стойке на голове.

Практика: Отработка техники выполнения стойки на голове в комбинациях и композициях.

Раздел 4. Равновесие на катушках

Теория: Изучение правил устойчивости и равновесия на катушке.

Практика: практика выполнения в комбинациях и композициях

Раздел 5. Равновесие на локте

Теория: Изучение правил устойчивости и равновесия на локте.

Практика: Отработка положения туловища, рук, ног в комбинациях и композициях

Раздел 7. Итоговый

Теория: Подведение итогов по курсу обучения.

Практика: Подведение итогов обучения по программе «Эквилибристика». Проведение итоговой аттестации.

Планируемые результаты

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе:

Личностные - получит навыки здорового образа жизни, целеустремленности и ответственности, будет готов к выполнению трюков

Метапредметные – координация, внимание, сила, ловкость, гибкость, быстрота реакции, вестибулярного аппарата

Предметные результаты – получит основные навыки выполнения упражнений, элементов и акробатических комбинаций, научится исполнять трюковые элементы в жанре эквилибр.

Требования к знаниям и умениям

Учащийся 2 года обучения будет уметь:

Выполнять стойки на руках, на голове. Соблюдать технику безопасности при выполнении трюков.

Учащийся 2 года обучения будет знать: технику выполнения стойки на руках, на голове. Знать правила безопасности при выполнении элементов и трюков

Учащийся 3 года обучения будет уметь:

Выполнять стойки на руках, на голове, владеть техникой балансировки, равновесия на катушках, на локте. Соблюдать технику безопасности при выполнении трюков.

Учащийся 3 года обучения будет знать: технику выполнения стойки на руках, на голове, владеть техникой балансировки, равновесия на катушках, на локте. Знать правила безопасности при выполнении элементов и трюков

Учащийся 4 года обучения будет уметь:

Выполнять стойки на руках, на голове, владеть техникой балансировки, равновесия на катушках, на локте. Соблюдать технику безопасности при выполнении трюков.

Учащийся 4 года обучения будет знать: технику выполнения стойки на руках, на голове, владеть техникой балансировки, равновесия на катушках, на локте. Знать правила безопасности при выполнении элементов и трюков

Учащийся Мастер-класса будет уметь:

Выполнять стойки на руках, на голове, владеть техникой балансировки, равновесия на катушках, на локте. Выполнять все элементы в комбинациях и композициях Соблюдать технику безопасности при выполнении трюков.

Учащийся Мастер-класса будет знать: технику выполнения стойки на руках, на голове, владеть техникой балансировки, равновесия на катушках, на локте. Владеть правилами выполнения трюков в комбинациях и композициях. Знать правила безопасности при выполнении элементов и трюков

Предметный курс «Хореография»**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография» имеет художественную направленность, ориентирована на формирование и развитие творческих способностей учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном, художественно-эстетическом развитии.

Актуальность программы — изучение хореографии и основ сценического движения является необходимой базой для формирования средств выразительности, пластической культуры учащихся. Современный стиль исполнения цирковых номеров отличает гармоничное единство трюков, хореографии и артистизма. Программа направлена на развитие музыкальности, чувства ритма, актерской выразительности и пластической свободы и эмоциональности. Способность создавать музыкально – двигательный образ развивается путем целенаправленной организации движений учащегося. Активизацией связи между движением и музыкой. Занятия хореографией и сценическим движением помогает снять психологические и мышечные зажимы, приобрести уверенность в себе, развивать выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами.

Отличительные особенности программы — предметная общеразвивающая программа «Хореография» является предметным курсом комплексной дополнительной общеразвивающей программы «Цирковое искусство». Занятия хореографией и использование элементов импровизации при исполнении репертуара способствуют освобождению от эмоциональной и физической скованности, развивают способности самопознания.

Адресат программы — дети от 5 до 18 лет, прошедшие вступительные испытания и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Уровень, объем и срок освоения программы — Программа предполагает базовый и углубленный уровень освоения. общее количество учебных часов – 72 часа, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы; продолжительность программы 1 год. Обучение по программе начинается с 4 года обучения.

В объединении коллектив эстрадно-цирковой акробатики «Апельсин» предусмотрен и разработан продвинутый курс «Хореография» на 72 часа - для учащихся, освоивших основную программу, но продолжающих обучение по профилю для поступления в средне - специальные и высшие образовательные учреждения по профилю.

Формы обучения — очная.

Особенности организации образовательного процесса — группы учащихся разных возрастных категорий, являющиеся основным составом объединения.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий — общее количество часов в год — 36 часов; 1 час в неделю, 1 занятия в неделю, Продолжительность 1 учебного часа — 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

Цель и задачи программы

Цель — заложить основы танцевально-исполнительских умений и навыков, способствовать эстетическому и духовному развитию, формированию художественного вкуса учащихся через занятия хореографией в коллективе эстрадно-цирковой акробатике «Апельсин».

Задачи:

Предметные — сформировать элементарное представление о хореографическом искусстве, начальные навыки актерского мастерства, развитие пластической выразительности.

Личностные — воспитать чувство коллективизма, воспитать ответственность за результат своей работы и коллективных работ.

Метапредметные — развить художественный вкус, сформировать навыки воплощения собственных идей в пластических образах и пластических импровизациях.

Содержание программы

Содержание программы отражено в учебном плане и содержании учебно-тематического плана.

Учебно-тематический план 4 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводный	1	1		Беседа
2.	Азбука музыкальных движений	4	2	2	Итоговые занятия
3.	Элементы классического танца	4	2	2	
4.	Хореографическая подготовка	4	2	2	
5.	Танцевальная импровизация	4	2	2	
6.	Ритмопластика	4	2	2	
7.	Пространственные упражнения	4	2	2	
8.	Освоение движений танца	4	2	2	
9.	Постановочная, репетиционная работа над концертными номерами в	6	4	2	Участие в концертной и

	различных цирковых жанрах (жонгляж, антипод, каучук, акробатический этюд, ручной эквилибр и эквилибр на тростях)				конкурсной деятельности
10.	Итоговый	1		1	Открытое занятие
Итого		36	19	17	

Учебный план группы Мастер-класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводный	1	1		Беседа
2.	Танцевальная импровизация	6	2	4	Итоговые занятия
3.	Ритмопластика	7	2	5	
4.	Пространственные упражнения	7	1	6	
5.	Освоение движений танца	7	2	5	
6.	Постановочная, репетиционная работа над концертными номерами в различных цирковых жанрах (жонгляж, антипод, каучук, акробатический этюд, ручной эквилибр и эквилибр на тростях)	7	2	5	Участие в концертной и конкурсной деятельности
7.	Итоговый	1		1	Открытое занятие
Итого		36	10	26	

Содержание учебного плана Учебный план 4 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие, основы безопасности на занятиях.

Теория: Программа, перспективы, расписание, условия занятий. Цели и задачи курса. Общие сведения о чрезвычайных ситуациях; чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, их последствия, организация самозащиты и жизнеобеспечения в чрезвычайных ситуациях

Практика: Выполнение инструкций безопасности. Игры на сплочение коллектива, выявление лидера.

Раздел 2. Азбука музыкальных движений

Теория: Мелодия и движение. Темп. Музыкальные размеры. Контрастная музыка: (медленная - быстрая, веселая – грустная). Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, повороты вправо и влево.

Практика: Музыкально-пространственные упражнения:

- движения в соответствии с различным характером музыки, простейшим ритмическим рисунком;
- хлопки и маршировка;
- простейшие перестроения, самостоятельное построение линий и круга

Раздел 3. Элементы классического танца

Теория: Тренировка суставно-мышечного аппарата. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности, и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук.

Практика: Экзерсис у станка, постановка корпуса, рук, ног и головы; освоение позиций рук и ног, перегибы корпуса назад, в сторону, лицом к станку, экзерсис на середине зала, освоение точек зала по позициям ног, прыжки.

Раздел 4. Хореографическая подготовка

Теория: Подготовка опорно-двигательного аппарата для исполнения различных танцевальных движений. Тренировка и релаксация суставно-мышечного аппарата. Выработка общей физической выносливости. Партерная гимнастика, как основная часть общей физической подготовки. Понятие выворотности, гибкости. Игровой стретчинг.

Практика: упражнения для разогрева суставно-мышечного аппарата, для укрепления мышц спины, на растягивание и гибкость позвоночника, на развитие эластичности мышц голеностопного сустава и стопы.

Раздел 5. Танцевальная импровизация

Теория: Понятие импровизация

Практика: Упражнения, этюды на заданную и свободную тему.

Раздел 6. Ритмопластика

Теория: Понятие о ритмопластике. Взаимосвязь ритма и движения, динамики музыки и движения.

Практика: Передача музыкальных образов движению, взаимосвязь ритма и движения, динамики музыки и движения, характера музыкального произведения и движения

Раздел 7. Пространственные упражнения

Теория: Понятие пространственная ориентация и ее назначение в исполнении танцевальных композиций

Практика: построения, перестроения, размещения вы шахматном порядке, в парах.

Раздел 8. Освоение движений танца

Теория: Знакомство с различными танцевальными движениями.

Практика: Работа корпуса, движения рук, и головы торсовые смещения, пружинные и плавные движения, Повороты, вращения, прыжки

Раздел 9. Постановочная, репетиционная работа над концертными номерами

Теория: в различных цирковых жанрах (жонгляж, антипод, каучук, акробатический этюд, ручной эквилибр и эквилибр на тростях)

Практика: в различных цирковых жанрах (жонгляж, антипод, каучук, акробатический этюд, ручной эквилибр и эквилибр на тростях)

Раздел 10. Итоговый

Теория: Подведение итогов по курсу обучения.

Практика: Подведение итогов обучения по программе «Хореография». Проведение итоговой аттестации.

Учебный план группы Мастер — класс

Раздел 1. Вводное занятие, основы безопасности на занятиях.

Теория: Программа, перспективы, расписание, условия занятий. Цели и задачи курса. Общие сведения о чрезвычайных ситуациях; чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, их последствия, организация самозащиты и жизнеобеспечения в чрезвычайных ситуациях

Практика: Выполнение инструкций безопасности. Игры на сплочение коллектива, выявление лидера.

Раздел 2. Танцевальная импровизация

Теория: Понятие импровизация

Практика: Упражнения, этюды на заданную и свободную тему.

Раздел 3. Ритмопластика

Теория: Понятие о ритмопластике. Взаимосвязь ритма и движения, динамики музыки и движения.

Практика: Передача музыкальных образов движению, взаимосвязь ритма и движения, динамики музыки и движения, характера музыкального произведения и движения

Раздел 4. Пространственные упражнения

Теория: Понятие пространственная ориентация и ее назначение в исполнении танцевальных композиций

Практика: построения, перестроения, размещения вы шахматном порядке, в парах.

Раздел 5. Освоение движений танца

Теория: Знакомство с различными танцевальными движениями.

Практика: Работа корпуса, движения рук, и головы торсовые смещения, пружинные и плавные движения, Повороты, вращения, прыжки

Раздел 6. Постановочная, репетиционная работа над концертными номерами

Теория: в различных цирковых жанрах (жонгляж, антипод, каучук, акробатический этюд, ручной эквилибр и эквилибр на тростях)

Практика: в различных цирковых жанрах (жонгляж, антипод, каучук, акробатический этюд, ручной эквилибр и эквилибр на тростях)

Раздел 7. Итоговый

Теория: Подведение итогов по курсу обучения.

Практика: Подведение итогов обучения по программе «Хореография». Проведение итоговой аттестации.

Планируемые результаты

Компетенции и личностные качества:

Предметные: Учащиеся будут знать специальную терминологию, будут ориентироваться в названиях движений и элементов, в технике их исполнения, исполнять танцевальные композиции, комбинации и отдельные движения.

Личностные: получит навыки здорового образа жизни, целеустремленности и ответственности, творческое самовыражение

Метапредметные: сформированные эстетические и духовные ценности, художественный вкус.

Требования к знаниям и умениям

Учащийся 3 года обучения будет уметь: выполнять музыкально-ритмические и пространственные упражнения в рамках программы, исполнять танцевальные движения и элементы, иметь представления о музыкальном вступлении, начале и окончании мелодии и танцевальных движений, иметь представление об основных направлениях хореографии.

Учащийся 3 года обучения будет знать: термины о характере музыки, темпе, метроритме, позиции рук и ног.

Учащийся 4 года обучения будет уметь: выполнять музыкально-ритмические и пространственные упражнения в рамках программы, исполнять танцевальные движения и элементы, иметь представления о музыкальном вступлении, начале и окончании мелодии и танцевальных движений, иметь представление об основных направлениях хореографии.

Учащийся 4 года обучения будет знать: термины о характере музыки, темпе, метроритме, термины классического танца.

Учащийся группы Мастер-класс будет уметь: выполнять музыкально-ритмические и пространственные упражнения в рамках программы, исполнять танцевальные движения и элементы, исполнять комбинации и композиции в различных жанрах хореографии.

Учащийся группы Мастер-класс будет знать: знать правила исполнения комбинаций и композиций в различных жанрах хореографии.