

**Муниципальное учреждение культуры
«Павло-Слободский культурно-досуговый комплекс»
городского округа Истра**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУК

«Павло-Слободский КДК»

М.А.Кухаревская

« 1 » сентября 2018 г.



**Рабочая программа
Цирковой студии «Антрэ»**

(возраст обучающихся – 5 -16 лет)

Продолжительность обучения – 5 лет

Программу составила: Шарнина Елена Валентиновна,
руководитель студии

с. Рождествено

2018 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи программы.....	5
3. Форма проведения учебных занятий.....	7
4. Методы обучения.....	8
5. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию данной программы.....	10
6. Содержание обучения	12
7. Формы подведения итогов.....	20
Список литературы	21

1. Пояснительная записка

Цирк – это искусство и спорт, это актерское мастерство в сочетании с ловкостью, силой и выносливостью, это красота и грация. Цирк наряду с театром имеет свою древнюю историю, что позволяет приобщить детей к настоящему искусству и культуре. На протяжении всей истории красота человеческого тела была источником вдохновения и воспевалась поэтами и художниками. Постоянные тренировки позволяют укрепить здоровье ребенка, научить его правильно распределять нагрузку во время физических упражнений, координировать свои движения, воспитывают волю, терпение и трудолюбие. Занятия в коллективе способствуют нравственному росту ребенка, культуре и этике отношений в коллективе, развитию творческих, артистических и сценических способностей.

Любительский цирк - вид художественной самодеятельности, участники которой занимаются цирковым искусством. Комплексная программа цирковой студии «Антрэ» базового уровня разработана на основе комплекса предметных программ: гимнастика, акробатика, жонглирование, эквилибр, владение хула-хупом, клоунада, воздушная гимнастика и акробатика, подготовка концертных номеров, история циркового искусства.

Программа вводит учащихся в мир циркового искусства, показывает связь между ним и другими видами искусств, позволяет удовлетворить познавательные и творческие потребности детей, а также предоставляет возможность поразмышлять над выбором будущей профессии, связанной с работой в цирке, на эстраде.

Актуальность программы.

В современном обществе каждому человеку необходимо быть уверенным в себе, уметь преодолевать жизненные трудности, быть коммуникабельным. Такие качества можно развить с помощью занятий в цирковом коллективе. Помимо укрепления здоровья, занятия акробатикой и другими цирковыми жанрами оказывают на детей огромное эстетическое воздействие, помогая им познавать физические и духовные возможности человека.

Такие занятия успешно развивают наблюдательность; творческую фантазию и воображение; внимание и память; ассоциативное и образное мышление; чувство ритма; способность анализировать предлагаемый материал и формулировать свои мысли; уметь донести свои идеи и ощущения до зрителя; анализировать свою работу и работу других обучающихся.

навыки владения элементами того или иного жанра, используя средства пластической выразительности; навыки участия в репетиционной работе; навыки публичных выступлений; навыки общения со зрителями; партнерские отношения в группе, учить общению друг с другом, взаимному уважению, взаимопониманию; развивать эмоциональную сферу личности ребенка, в том числе способность к состраданию, сочувствию; самодисциплину, умение организовать себя и свое время; чувство ответственности; организаторские способности.

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. В последнее время популярными становятся всевозможные концертные шоу-программы, в которых задействованы артисты различных цирковых направлений, спортсмены. Поэтому прохождение обучающей 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.

Учащиеся цирковой студии «АНТРЭ», посещающие занятия в студии, получают направляющую профильную подготовку, на базе которой они смогут продолжить обучение в институте физической культуры, в спортивном колледже, цирковом училище.

Инновационность программы заключается в переходе от традиционных приемов в физическом воспитании детей к творческому подходу в освоении элементов различных цирковых жанров, в интеграции образовательного процесса освоения циркового искусства и организации жизнедеятельности

детского творческого коллектива, а также раскрытии способностей, становлении личности и событийном оформлении жизни детей.

Программа цирковой студии построена на основе тесной связи между жанрами циркового искусства, с помощью которых у воспитанников формируются специальные двигательные навыки, совершенствуются физические способности, осуществляется гармоничное развитие детей. В процессе занятий происходит выявление особо одаренных детей, для которых выстраивается индивидуальный маршрут прохождения программы.

История циркового искусства формирует у детей теоретические знания, развивает у них образное мышление художественный вкус. Обучающая программа составлена на основе примерных предметных дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области циркового искусства «Искусство цирка» Министерства культуры Российской Федерации, Москва, 2012 год.

2. Цель и задачи программы.

Цель настоящей программы - развитие исполнительских и художественно-эстетических способностей детей на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков прикладного циркового характера, совершенствование физической формы и функций растущего организма, выявление наиболее одаренных детей в области циркового исполнительства.

- *Обучающие:*
- 1. Обучить воспитанников выбранным цирковым жанрам.
- 2. Научить воспитанников владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние и регулировать его в процессе тренировочной деятельности.
- 3. Формировать у воспитанников музыкально-ритмические навыки.
- 4. Обучать воспитанников начальным навыкам актерского мастерства.
- 5. Формировать у воспитанников культуру движений (на основе базовых видов спорта - гимнастика, акробатика, легкая атлетика и занятий хореографией).

- 6. Сформировать у воспитанников систему знаний, умений и навыков по основам циркового искусства.

- 7. Научить воспитанников эстетично и четко выполнять акробатические элементы, соединения и композиции.

- *Развивающие:*

- 1. Развивать артистические, эмоциональные качества у воспитанников средствами цирковых занятий.

- 2. Развивать у воспитанников физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость (на основе обучения разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений).

- 3. Развивать у воспитанников внимательность и наблюдательность, творческое воображение.

- 4. Развивать у воспитанников коммуникативные способности.

- 5. Развивать у воспитанников индивидуальные особенности, личную культуру

- *Воспитательные:*

- 1. Воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности.

- 2. Воспитывать художественный вкус и уважение к цирковому искусству и другим видам искусства.

- 3. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

- 4. Формировать доброжелательные взаимоотношения между педагогом, учащимся, родителями, отношения наставничества старших и младших.

- 5. Воспитывать интерес к цирковому искусству и к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

- Важное значение в реализации поставленных целей и задач имеет заинтересованность как обучаемых, так и обучающихся 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 3-его 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

3. Форма проведения учебных занятий

Занятия по предметам гимнастика, акробатика, жонглирование, эквилибр, владение хула-хупом, клоунада, воздушная гимнастика и акробатика, подготовка концертных номеров, история циркового искусства осуществляются в форме групповых и мелкогрупповых занятий (численность от 4 до 15 человек).

Продолжительность уроков - 60 минут.

Подготовка концертных номеров реализуется в группах переменного состава. Мелкогрупповая форма занятий позволяет руководителю лучше узнать воспитанника, его возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности, соответственно построить процесс обучения по принципам дифференцированного и индивидуального подходов.

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.

Очень важными для юных артистов являются такие формы занятий, как концерт, праздник, фестиваль, которые проводятся 2-3 раза в год.

4. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предметов используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся артистов цирка, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (мотивация обучающихся к

самостоятельному, инициативному и творческому освоению учебного материала);

- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Процесс обучения в цирковой студии «АНТРЭ» строится на дидактических принципах:

Принцип систематичности. Необходимо отслеживать функциональные и структурные изменения, происходящие в детском организме во время и в результате физических упражнений на протяжении всех лет обучения, а также в течение учебного года - от занятия к занятию. Следует помнить и объяснить детям, что положительные результаты физических изменений обратимы, то есть они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий.

Принцип повторности. Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные навыки, создать предпосылки дальнейшего прогресса. Необходимо, чтобы повторность была оптимальной.

Принцип вариативности. Широкое видоизменение упражнений, условий их выполнения, динамичность нагрузок и разнообразие методов их применения, обновление форм и содержания занятий.

Принцип постепенности. От простого - к сложному, от легкого - к трудному, от известного - к неизвестному. Весь процесс обучения и воспитания должен отвечать условиям доступности. Постепенное, но неуклонное повышение нагрузки, увеличение объема и интенсивности выполняемой работы, усложнение задач и действий.

Принцип индивидуализации требует построения и проведения занятий с учетом индивидуальных особенностей воспитанников: пол, возраст, физическая подготовленность, состояние здоровья. Необходимо также учитывать психологическую совместимость партнеров.

Принцип наглядности предполагает воздействие на различные органы чувств, которые дополняя друг друга, дают ребенку возможность непосредственного контакта с окружающим миром, уточняя и дополняя его восприятие.

5. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию данной программы

1 –й и 2-ой год обучения

Режим занятий – 2 часа в неделю.

Цель – приобщение детей к физической и творческой деятельности.

Задачи: воспитание эстетического вкуса, формирование желания заниматься цирковым искусством, навыки участия в репетиционной работе; навыки общения со зрительской аудиторией;

№	Наименование тем и разделов	Всего часов
1	Вводное занятие, техника безопасности.	1
2	Основы безопасности в цирковой студии	1
3	Общая физическая подготовка	64
4	Жанровая подготовка	4
5	Подготовка цирковых номеров, участие в культурно – массовых мероприятиях.	4
	ИТОГО	74

3 –й и 4-ый год обучения.

Режим занятий – 2 часа в неделю.

Цель - формирование и развитие у учащихся практических навыков овладения цирковыми жанрами, развитие творческих способностей и эстетического вкуса.

Задачи: формирование навыков владения элементами того или иного жанра, используя средства пластической выразительности; навыков участия в репетиционной работе; навыков публичных выступлений; навыков общения со зрителями.

№	Наименование тем и разделов	Всего часов
1	Вводное занятие, техника безопасности.	1
2	Основы безопасности в цирковой студии	1
3	Общая физическая подготовка	16
4	Акробатика	8
5	Пластика и гимнастика	8
6	Жанровая подготовка	24
7	Подготовка цирковых номеров, участие в культурно – массовых мероприятиях.	16
	ИТОГО	74

5-ый год обучения.

Режим занятий – 3 часа в неделю.

Цель - формирование и развитие у учащихся практических навыков овладения цирковыми жанрами, развитие творческих способностей и эстетического вкуса.

Задачи: формирование навыков владения элементами того или иного жанра, используя средства пластической выразительности; навыков участия в репетиционной работе; навыков публичных выступлений; навыков общения со зрителями; партнерских отношений в группе, взаимного уважения, взаимопонимания; навыков общения друг с другом; самодисциплины, умения организовать себя и свое время; чувства ответственности.

№	Наименование тем и разделов	Всего часов
1	Вводное занятие, техника безопасности.	1
2	Основы безопасности в цирковой студии	1
3	Общая физическая подготовка	24
4	Акробатика	24
5	Пластика и гимнастика	18
6	Жанровая подготовка	24
7	Подготовка цирковых номеров, участие в культурно – массовых мероприятиях.	19
	ИТОГО	111

6. Содержание обучения

1- ый год обучения. Содержание

Общеразвивающие упражнения: ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств. Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках;

гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов. Упражнения с малыми мячами, упражнения с большими резиновыми мячами. Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением циркового реквизита.

Подготовка массового номера для участия в культурно-досуговых мероприятиях учреждения.

2-ой год обучения. Содержание

1. Вводное занятие. Теория: Программа, перспективы, расписание, условия занятий. Цели и задачи студии. Практика: Игры на сплочение коллектива, выявление лидера.

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.

3. Основы безопасности в цирковой студии. Практика: выполнение инструкций безопасности.

4. Жанровая подготовка.

- Теория: основные понятия – жонглирование, комбинация, петля. Практика: Технические приемы жонглирования; точность глазомера, быстрота движений, ловкость, темп; подбрасывание двух предметов (булав, колец, шаров, тарелок, палок); комбинации правой и левой рукой. жонглирование двумя шарами одной рукой (левой и правой); балансирование палки на руке, ноге, лбу.

- Воздушная гимнастика - «Полотна»;

- Клоунада;
- «Акробатический этюд»;
- Эквилибр - стойки на двух руках – на одной руке; стойка в упоре на локте; формирование навыков равновесия на специальных опорах: на площадке – кубиках, «стоялках», катушках; балансирование.
- Хула – хупы

Содержание курса

- классическое вращение обруча;
- вращение обручей на различных участках тела;

5. 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.

6. Акробатика. Практика: Прыжки на камере и с камеры. Комплексы акробатических упражнений, включающие кувырки, перекаты, стойки, упоры. Статические упражнения: Стойка на голове и руках жимом с прямыми ногами. Стойка на руках толчком двух ног.

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.

Подготовка массового номера для участия в культурно-досуговых мероприятиях учреждения.

3-ий год обучения. Содержание

1. Вводное занятие. Теория: Программа, перспективы, расписание, условия занятий. Цели и задачи студии. Практика: Игры на сплочение коллектива, выявление лидера.
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.

3. Основы безопасности в цирковой студии. Практика: выполнение инструкций безопасности.

4. Жанровая подготовка.

- Теория: основные понятия – жонглирование, комбинация, петля. Практика: Технические приемы жонглирования; точность глазомера, быстрота движений, ловкость, темп; подбрасывание двух предметов (булав, колец, шаров, тарелок, палок); комбинации правой и левой рукой. жонглирование двумя шарами одной рукой (левой и правой); балансирование палки на руке, ноге, лбу.

- Воздушная гимнастика - «Полотна»;

- Клоунада;

- «Акробатический этюд»;

- Эквилибр - стойки на двух руках – на одной руке; стойка в упоре на локте; формирование навыков равновесия на специальных опорах: на площадке – кубиках, «стоялках», катушках; балансирование.

- Хула – хупы

Содержание курса

- классическое вращение обруча;

- вращение обручей на различных участках тела;

5. 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.

6. Акробатика. Практика: Прыжки на камере и с камеры. Комплексы акробатических упражнений, включающие кувырки, перекаты, стойки, упоры. Статические упражнения: Стойка на голове и руках жимом с прямыми ногами. Стойка на руках толчком двух ног.

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.

Переднее сальто с разбега в группировке (в лонже и со страховкой).

4-ый год обучения. Содержание

1. Вводное занятие. Теория: Программа, перспективы, расписание, условия занятий. Цели и задачи студии. Практика: Игры на сплочение коллектива, выявление лидера.

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.

3. Основы безопасности в цирковой студии. Практика: выполнение инструкций безопасности.

4. Жанровая подготовка.

- Теория: основные понятия – жонглирование, комбинация, петля.

Практика: Технические приемы жонглирования; точность глазомера, быстрота

движений, ловкость, темп; подбрасывание двух предметов (булав, колец, шаров, тарелок, палок); комбинации правой и левой рукой. жонглирование двумя шарами одной рукой (левой и правой); жонглирование тремя шарами двумя руками; жонглирование тремя шарами полукаскадом и каскадом; балансирование палки на руке, ноге, лбу; жонглирование тремя шарами полукаскадом и каскадом с обеих рук;

- Воздушная гимнастика - «Полотна»;
- Клоунада;
- «Акробатический этюд»;
- Эквилибр - стойки на двух руках – на одной руке; стойка в упоре на локте; формирование навыков равновесия на специальных опорах: на площадке – кубиках, «стоялках», катушках; балансирование.
- Хула – хупы

Содержание курса

- классическое вращение обруча;
- вращение обручей на различных участках тела;
- поднятие обруча.
- «Большая скакалка»
- «Каучук»

5. 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").

6. Акробатика. Практика: Прыжки на камере и с камеры. Комплексы акробатических упражнений, включающие кувырки, перекаты, стойки, упоры. Статические упражнения: Стойка на голове и руках жимом с прямыми ногами.

Стойка на руках толчком двух ног.

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.

Переднее сальто с разбега в группировке (в лонже и со страховкой).

7. Подготовка массового номера для участия в культурно-досуговых мероприятиях учреждения.

8. Конкурсы и фестивали. Практика: Участие в городских конкурсах детского творчества, конкурсах эстрадно – циркового искусства.

5-ый год обучения. Содержание

1. Вводное занятие. Теория: Программа, перспективы, расписание, условия занятий. Цели и задачи студии. Практика: Игры на сплочение коллектива, выявление лидера.

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.

3. Основы безопасности в цирковой студии. Практика: выполнение инструкций безопасности.

4. Жанровая подготовка.

- Теория: основные понятия – жонглирование, комбинация, петля. Практика: Технические приемы жонглирования; точность глазомера, быстрота движений, ловкость, темп; подбрасывание двух предметов (булав, колец, шаров, тарелок, палок); комбинации правой и левой рукой,

жонглирование двумя шарами одной рукой (левой и правой); жонглирование

тремя шарами двумя руками; жонглирование тремя шарами полукаскадом и каскадом; балансирование палки на руке, ноге, лбу; жонглирование тремя шарами полукаскадом и каскадом с обеих рук;

- Воздушная гимнастика - «Полотна»;
- Клоунада;
- «Акробатический этюд»;
- Эквилибр - стойки на двух руках – на одной руке; стойка в упоре на локте; формирование навыков равновесия на специальных опорах: на площадке – кубиках, «стоялках», катушках; балансирование.
- Хула – хупы

Содержание курса

- классическое вращение обруча;
- вращение обручей на различных участках тела;
- поднятие обруча.
- «Большая скакалка»
- «Каучук»

5. 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").

6. Акробатика. Практика: Прыжки на камере и с камеры. Комплексы акробатических упражнений, включающие кувырки, перекаты, стойки, упоры. Статические упражнения: Стойка на голове и руках жимом с прямыми ногами. Стойка на руках толчком двух ног.

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.

Переднее сальто с разбега в группировке (в лонже и со страховкой).

7. Подготовка массового номера для участия в культурно-досуговых мероприятиях учреждения.

8. Конкурсы и фестивали. Практика: Участие в городских конкурсах детского творчества, конкурсах эстрадно – циркового искусства.

9. Итоговое занятие.

Гала – концерт. Торжественный вечер. Подведение итогов пяти лет обучения в цирковой студии. Награждение наиболее отличившихся выпускников в работе цирковой студии. Выдача сертификатов установленного образца.

7. Формы подведения итогов

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 программе.

В концертной группе критерием выполнения программы является готовность для показа намеченных по плану на данный год номеров. Номер готов к исполнению, если ребенок выполняет все элементы номера и поставленные трюки.

В группах 1 и 2 года обучения проверкой освоения материалов является проведение открытого урока за первое и второе полугодие

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 компетентными судьями.

Список литературы.

1. Славский Р.Е. «Цирковая энциклопедия». – М.: 1979 г.
2. Техника безопасности в цирке: Методические рекомендации для руководителей самодеятельных цирковых коллективов / Сост. А.Ф.Ирхин. - М.: ВНИИЦ НТ и МК СССР, 1989 г.
3. Сарафанова. Н. «Цирковое искусство русского авангарда»//Литература и театр. Материалы межд. научно – практ. конф. – Самара, 2006 г.
4. Макаров С. М. «Искусство клоунады в СССР»// Изд: Либроком - 2010 г.
5. Славский Р.Е. «Советский цирк», Москва, 1959 г.
6. Росин А. “Волшебный круг манежа”//Очерки о цирке, 1985 г.
7. История цирка, Москва -1970 г.
8. Баринов В. А. «Художественно-образная структура циркового искусства», 2006 г.
9. Баринов В. А. «Трюк в цирке», Москва, 2005 г.
10. Макаров С.М. «Театр, эстрада, цирк», Москва, 2006 г.
11. Дмитриев Ю. А. «Цирк в России. От истоков до 2000 года», 2001 г.
12. «Цирковое искусство России. Энциклопедия» (сост. Кошкин В.В., Рудина М.С., Славский Р.Е.), 2004 г.
13. Белохвостов Б. Н. «Вольтижная акробатика», 2008 г.
14. Кожевников С. «Акробатика», 1984 г.
15. Баринов В. А. «Конфликт в цирке», Москва, 2009 г.
18. Барышникова Т. «Азбука хореографии», Москва, 1999 г.
19. Сиренко И. «Воздушные жанры в цирке», Москва, 1976 г.
20. Гуревич З.Б. «О жанрах советского цирка», Москва, 1977 г.
21. Макаров С. М. «Театрализация цирка», Либроком., 2010 г.

Список литературы для обучающихся.

1. Манджеринский И.И. «Арена», учебное пособие/ И.И. Манджеринский, Ю.В. Никулин. – М.: Просвещение, 1997г. - 145с.
2. Аверкович Н.В., Цейтин М.И. «Акробатика. В помощь начинающим»,

учебное пособие/ издательство «Физкультура и спорт». - М.: 1967.

3. Гусак Ш.З. «Групповые акробатические упражнения», учебное пособие/ – М.: Просвещение, «Физкультура и спорт», М.: 1969.

4. Дмитриев Ю. Д. «История советского цирка в самом кратком очерке» учебное пособие/ – М.: Просвещение, 1997.- 145с.

5. Кузнецов Е.М. «Цирк. Происхождение, развитие, перспективы», М.:1971 г.

6. Баринов В. А. «Цирк в эмоциях», ЛКИ 2010 г.