

БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ОМСКА
« СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №116»

СОГЛАСОВАНО

Совет школы

« ____ » ____ 20__

Протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор БОУ города Омска

«Средняя общеобразовательная
школа №116»

_____ Т.А. Цыпышева

« ____ » _____ 20__ г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Театр цирковой акробатики «Дэсто»

Направленность программы – спортивная
форма реализации - очная
возраст учащихся 8-18 лет
срок реализации - 8 лет

Составитель:

Петина Марина Валерьевна,

педагог дополнительного образования

БОУ г. Омска « Средняя общеобразовательная школа №116»

Пояснительная записка

Цирковое представление относится к зрелищным видам искусства. Возможность донести замысел произведения зависит от выразительного образно-пластического, трюкового и жанрового решения номера. Специфика исполнительского мастерства в цирке требует освоения учащимися техники трюка определенного жанра, освоение приемов общения с партнером, умения создать яркий зрительный образ.

Особенностью программы является то, что в процессе обучения воспитанник осваивает не один жанр, что традиционно практикуется в детских цирковых коллективах, а несколько (от двух до пяти различных жанров). И актерское мастерство. При многожанровом принципе обучения жонглирование и акробатика осваивается всеми без исключения, так как занятия жонглированием воспитывают настойчивость, стремление доводить дело до конца. Кроме того, они учат верности глаза, точности движений, быстроте восприятия, ритмичности и даже улучшает память. Акробатика всесторонне развивает и укрепляет организм. Выполнение акробатических упражнений способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, укреплению мышц и связок суставов. Остальные жанры осваиваются воспитанниками с учетом их склонностей, способностей, интересов и состояния здоровья.

Актуальность образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы, направленные на творческое и физическое развитие детей, социализацию в коллективе и обществе.

На всех этапах обучения реализуются следующие дидактические **принципы:**

Принцип целостности (отражение в программе целостной и последовательной системы мер по достижению поставленной цели, взаимосвязь всех ее организационных, содержательных и процессуальных компонентов).

Принцип последовательности (обучение «от простого к сложному» в соответствии с возрастными возможностями).

Принцип дифференциации и индивидуализации (обеспечивает развитие детей в соответствии с индивидуальными склонностями, возможностями и интересами).

Принцип непрерывности тренировочного процесса (проведение круглогодичной и многолетней тренировки).

Разнообразие жанров циркового искусства позволяет заниматься в коллективе детям с различными физическими данными и способностями, выводя на первый план принцип дифференциации и индивидуализации процесса обучения. В связи с этим допускается корректировка программы с учетом возрастных, физических особенностей и индивидуальных способностей каждого воспитанника. И импровизация, пантомима и театральная импровизация.

Целью образовательной программы является содействие физическому и эстетическому развитию детей путем формирования у

воспитанников умений и навыков в различных жанрах циркового искусства. Действия в спектаклях. Актерское мастерство.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний по истории развития циркового искусства, его основных жанров;
- формирование умений и навыков в освоении основных жанров циркового искусства (цирковая акробатика, цирковая гимнастика, жонглирование, эквилибристика, оригинальный жанр, иллюзия);
- освоение знаний и формирование умений безопасного исполнения цирковых трюков.

Воспитательные:

- воспитывать художественный вкус,
- воспитывать нравственные качества: трудолюбие, дисциплинированность, взаимопомощь, толерантность,
- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Развивающие:

- развитие интереса к цирковому искусству;
- развитие у воспитанников необходимых физических качеств и двигательных способностей;
- развитие творческих способностей детей;
- развивать умения взаимодействовать и доводить начатое дело до конца,
- профессиональная ориентация учащихся.

Отличительной особенностью образовательной программы является то, что она дает возможность каждому воспитаннику попробовать свои силы в разных жанрах циркового искусства, выбрать приоритетное направление и максимально реализовать себя в нем.

Данная образовательная программа рассчитана на 8 лет обучения, и предназначена для детей 5-18 лет. Педагог определяет подготовку вновь поступивших детей, и в зависимости от ее уровня, физических данных, состояния здоровья (обязательно предоставление медицинского заключения) им предлагаются занятия в той или иной группе.

Условия зачисления в цирковой коллектив, комплектование учебных групп и порядок перевода учащихся на каждый последующий год обучения.

Программа рассчитана на блет и представляет собой этапа обучения.

I этап. Группы начальной подготовки (1,2год обучения) два года обучения.

II этап. Учебно-тренировочные группы (3-4 год обучения) два года обучения.

III этап. Учебно- тренировочные группы совершенствования (5-6год обучения)

IV этап. Группы совершенствования (7-8года обучения) два года обучения.

Группы начальной подготовки формируются, как из вновь зачисляемых в цирковую студию воспитанников, так из обучающихся, не имеющих возможность продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься цирковым искусством.

Для таких воспитанников содержание работы включает в себя:

Выполнение контрольных нормативов по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), а также участие в групповых и массовых номерах. По окончании этапа начальной подготовки воспитанникам выдаются справки о начальной подготовке в цирковой студии.

Участие в усложненных концертных номерах дает право отдельным учащимся из групп начальной подготовки продолжить обучение в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, достигшие соответствующего возраста и не имеющих медицинских противопоказаний.

Учебно-тренировочные группы формируются из воспитанников, прошедших необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по ОФП и СФП, установленных учебной программой, а также участие в сольных, парных, групповых номерах; фестивалях и конкурсах.

Учено- тренировочные группы совершенствования зачисляются воспитанники, принимающие участие в усложненных номерах и имеющих звание дипломантов и лауреатов конкурсов и фестивалей различных уровней. Выступления на фестивалях и конкурсах.

В группу совершенствования зачисляются воспитанники, профессионально сориентированные на дальнейшее изучение циркового искусства, возможно и для учебы в специальных учебных заведениях и профессиональной работе в системе Росгосцирка или коммерческих цирках.

Подготовка в цирковой студии – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся.

Многолетняя подготовка базируется на системе специфических средств и методов, применяемых поэтапно, с учетом возрастных и физических особенностей занимающихся.

№ п/п	Этапы	Возраст	Требования к подготовке
I	Начальной подготовки	6-9	Выполнение контрольных нормативов, участие в групповых и массовых номерах
II	Учебно-тренировочный	10-14	Участие в групповых, мелкогрупповых и сольных номерах. Участие в конкурсах и фестивалях округа, города, области.
III IV	Совершенствования	14-16 16-18	Участие в групповых, мелкогрупповых и сольных номерах. Участие во

			Всероссийских и Международных конкурсах и фестивалях и театрах.
--	--	--	---

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки.

Этапы подготовки	Период обучения	Количество групп	Наполняемость групп	Учебная нагрузка
Начальной подготовки	1 год	1	12	
	2 год	1	12	
Учебно-тренировочная подготовка	3 год	1	12	
	4 год	1	12	
Совершенствования	5 -6год	1	8-10	
	7-8год	1	8-10	
Всего:			32-34	32-34

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности и поэтому программой предусмотрено использование на занятиях разных форм учебной деятельности воспитанников.

На первом этапе обучения (начальная подготовка) в большей мере используются групповые и звеньевые формы учебной деятельности, далее, по мере усложнения техники исполнения трюков и подготовки усложненных номеров, занятия принимают больше звеньевой и индивидуальный характер.

Таким образом, группы для занятий комплектуются следующим образом:

- для групповых занятий от 10 до 20 человек - это общая физическая подготовка, «шари - вари», сводные репетиции;

- по специальным дисциплинам (мелкогрупповые или звеньевые занятия) 2-8 человек - это жонглирование, вольтижная и силовая акробатика, эквилибристика на катушках (от 1 до 3 катушек);

- по дисциплинам, требующим индивидуальной подготовки, занятия проводятся с каждым воспитанником в отдельности – это воздушная гимнастика, ручная эквилибристика, эквилибристика на катушках (от 3 до 5 катушек), лестница, проволока, пластическая акробатика, иллюзия.

Для реализации творческих проектов (цирковых номеров), а также учитывая то, что цирковые жанры разнообразные и противоположные по технике исполнения и сложности, а также для предупреждения травматизма - выбрана особая форма организации учебного процесса – «бригадный метод преподавания», то есть согласованная работа двух педагогов.

Содержание программы включает в себя следующие основные разделы:

1. *Вводные беседы* (цирковые термины, техника безопасности, история циркового искусства).

2. *Общая и специальная физическая подготовка.*

Непосредственному переходу к акробатике должно предшествовать изучение различных подготовительных упражнений, представляющих собой комплекс развивающих и подводящих упражнений. Такие упражнения не только укрепляют и развивают отдельные мышечные группы, суставы и совершенствуют двигательные качества, но и помогают учащимся скорее и лучше овладеть техникой выполнения изучаемых акробатических упражнений.

3. *Цирковая акробатика* (прыжковая, вольтижная, пластическая и силовая).

В цирковом коллективе одним из основных профилирующих предметов является акробатика. Занятия акробатикой развивают быстроту реакции, чувство координации и ориентировку в пространстве, совершенствуют вестибулярный аппарат.

4. *Жонглирование* (мячами, булавами, кольцами).

Жонглирование - одна из основных специальных дисциплин, изучаемых в цирковом коллективе. Весь материал программы построен на последовательном усложнении технических приемов. Программа дает навыки техники жонглирования в объеме, необходимом для создания эстрадно-циркового номера. Для наиболее способных воспитанников, дается программа, включающая более усложненные элементы. Помимо навыков техники жонглирования, в процессе занятий у учащихся вырабатывается быстрота движений. Ловкость, точность глазомера - все то, что крайне необходимо для артиста любого жанра цирка.

5. *Воздушная гимнастика* (кольцо, бамбук, корд- де-парель (канат), полотно или ремни).

Специфика обучения в старших группах при исполнении упражнений на воздушных аппаратах, с необычными пространственными перемещениями, имеющими постоянно изменяющийся ритм, требует от воспитанников рациональности и точности в действиях. Для этого необходимо владеть рядом специфических навыков и умений. Это требует от учащегося очень точной ориентировки в пространстве и времени, а также смелости и решительности. Разучиванию особо сложных упражнений на воздушных аппаратах предшествуют подводящие упражнения.

6. *Эквилибристика* (катушки, лестница, свободно-натянутая проволока, моноциклы).

Эквилибристика - это умение сохранять равновесие в самых разнообразных положениях как в статике, так и в движении. Одним из сложных видов эквилибристики является эквилибристика на катушках, моноциклах, лестнице, проволоке и; как разновидности – эквилибристика на туго натянутой и свободной проволоке.

7. *Оригинальный жанр* (хула-хупы, палочки).

8. *Подготовка массовых номеров* (парад – пролог и «шари-вари»).

Парад-пролог - вводная часть циркового представления. Принимают участие все пять групп. Это торжественный выход всех участников представления с элементами циркового искусства. «Шари-вари» - одновременная работа всех участников номера.

9. *Хореография.*

Хореография в цирковом искусстве давно утвердилась как средство специализированной подготовки воспитанников, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией воспитанники циркового коллектива ближе всего соприкасаются с искусством. У них формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- Выворотность стопы;
- Гибкость;
- Координация;
- Устойчивость;
- Легкий высокий прыжок;
- Вырабатывается правильная осанка;
- Укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- Формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в цирковом коллективе включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классический;
- народно-характерный;
- историко-бытовой;
- современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков)

классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных комбинаций при постановке творческих проектов (номеров).

10. *Постановочная работа.*

Подготовка номеров. Подбор музыки, сюжета. Построение танцевальной композиции в сочетании с цирковыми элементами. Над номером идет совместная работа педагога по цирковому искусству и хореографа.

Требования к знаниям и умениям воспитанников:

I. В младшей группе

К концу 1 года обучения - дети *должны знать:*

- историю циркового искусства,

- правила техники безопасности.

должны владеть:

- координацией движений,
- простейшими элементами циркового искусства (акробатики, жонглирования, эквилибристики),
- темпо-ритмической основой движений,

К концу 2-го года обучения дети *должны знать:*

- историю циркового искусства,
- правила техники безопасности на занятиях при работе с партнером и страховки при исполнении цирковых элементов

должны владеть:

- взаимодействием с партнером и зрителем (актерское мастерство),
- выполнением простейших трюков в одиночных, парных и групповых упражнениях.

II. В средней группе обучающиеся (3-4-й год обучения) воспитанники

должны знать:

- историю развития циркового искусства,
- правила техники безопасности при работе с партнером и страховки при исполнении цирковых элементов (оказание первой помощи при травмах, владеть методами страховки и само страховки при выполнении сложных цирковых элементов)

должны владеть:

- самостоятельным совершенствованием техники исполнения по жанрам,
- техникой общения с партнером и зрителем,
- подготовкой к индивидуальным номерам.

III. В старшей группе (5-6-й год обучения) воспитанники

должны знать:

- теорию циркового искусства (новые цирковые направления и достижения профессиональных артистов цирка),
- правила техники безопасности при работе с партнером и страховки при исполнении цирковых элементов (оказание первой помощи при травмах, владеть методами страховки и само страховки при выполнении сложных цирковых элементов).

должны владеть:

IV. В группе совершенствования (7-8 год обучения) воспитанники должны владеть - техникой исполнения цирковых элементов, используя достижения профессиональных артистов цирков,

- построения танцевальных композиций в сочетании с цирковыми элементами (художественный образ номера).

Условия реализации программы.

Для реализации данной программы необходимо:

1. Педагогический состав:

а) Два педагога.

2. Сцена со специальным оборудованием, балетный зал, спортивный зал

3. Цирковой реквизит по жанрам:

- Жонглирование: мячи, булавы, кольца ракетки и т.д.

- Эквилибристика: стойки для упражнения на тростях, моноциклы, катушки, лестницы и т. д.
- Акробатика: маты, дорожки, надувная камера.
- Оригинальный жанр: хула-хупы, палочки.
- Воздушная гимнастика: кольцо, лонжи для воздушных номеров.

4. Организационная работа. Строится с учетом целей и задач, содержания и формы работы в цирковом коллективе.

Она заключается:

- набор в младшую группу,
- формирование средней и старшей групп,
- организация семинарских занятий по принципу «мастер-класс».

5. Технические средства обучения: магнитофон, диски.

Содержание программы включает в себя следующие разделы:

1. Вводные беседы
2. Общефизическая подготовка
3. Жанры циркового искусства:
 - жонглирование;
 - акробатика;
 - эквилибристика;
 - оригинальный жанр;
 - воздушная гимнастика
4. Постановочная работа.

Учебно-тематический план занятий по цирковому искусству для групп начальной подготовки 1 года обучения.

	Разделы	Количество часов в год		
		Теория	Практика	Итого
1.	Вводные беседы	2		2
2.	Общая физическая подготовка		34	34
3.	Основные жанры циркового искусства:			
	а) акробатика		36	36
	б) жонглирование		18	18
	в) оригинальный жанр		18	18
	г) эквилибристика		18	18
4.	Постановочная работа		18	18
	ИТОГО	2	142	144

Основное содержание программы.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающегося.
2. Разносторонняя, сбалансированная общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей).

3. Освоение базовых навыков цирковых жанров и хореографии. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов основных жанров циркового искусства.
4. Развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.
5. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
6. Участие в массовых номерах и контрольных уроках.

1. Вводные занятия.

Знакомство с целями и задачами курса обучения.

Инструктаж по технике безопасности.

Название реквизита и его применение. Правила пользования, ухода и хранения реквизита.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Изучение подводящих и подготовительных упражнений:

- группировка ног в приседании, в положении лежа на спине и в подскоке;
- перекаты в группировке в положении лежа на спине;
- полу - кульбиты вперед из упора и из приседа;
- подтягивание прямых ног до угла 90° в упоре лежа;
- стойка на лопатках с полу - кульбита вперед с прямыми ногами;
- с прыжка с места, с разбега.

Развивающие упражнения:

1. упражнения для рук и плечевого пояса;
2. упражнения для шеи;
3. упражнения для туловища;
4. упражнения для ног.

Строевые упражнения:

1. Ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом, прыжками;
2. прыжки в длину с места и разбега;
3. подвижные игры.

Статические упражнения:

- равновесие на одной ноге, другая—впереди, согнутая под углом;
- стойка на лопатках с опорой рук под спину с заднего полу-кульбита;
- стойка на голове махом одной ноги или толчком двух ног через группировку;

3. Цирковая акробатика

Упражнения на гибкость и растягивание:

- «мост» из положения лежа на спине;
- «мост» из положения сидя;
- «мост» из положения стоя наклоном назад;
- полу-шпагат и шпагаты.

Освоить и отработать кульбиты и каскады:

- кульбит вперед из упора присев, кульбиты вперед в темпе;
- кульбит со стойки на голове;
- кульбит назад из упора присев, кульбиты назад в темпе;
- каскадный кульбит с места.
- выход в стойку на руках махом одной ноги» с помощью руководителя.

Освоить и отработать темповые упражнения:

- боковое колесо с места и с прыжка;
- с места с приходом на полусогнутые ноги врозь;
- из положения лежа на спине с опорой рук у плеч, с приходом на согнутые ноги врозь; с прыжка и с разбега с приходом на полусогнутые ноги врозь (с помощью преподавателя).

Упражнения с камеры;

- толчковые прыжки с камеры, с разбега;
- темповые прыжки с камеры с места вперед и назад.

Контрольное занятие:

- стойка на голове и руках толчком двух ног через группировку;
- стойка на голове, кульбит вперед в упор присев;
- кульбит назад, подскок вверх;
- полу-кульбит вперед, подтягивая прямые ноги, в стойку на лопатках с переводом рук под спину;
- полу - кульбитом вперед из стойки на лопатках — встать;
- стойка на руках махом одной ноги (фиксация с помощью преподавателя);
- подскок, вальсет, боковое колесо;

4. Жонглирование:

- учебная стойка;
- один шар (мяч) перебрасывается из одной руки в другую;
- бросать два шара (мяча). Броски надо делать поочередно то правой, то левой рукой;
- бросать три шара двумя руками так же, как и два шара двумя руками;

5. Оригинальный жанр.

Игра с обручами (хула-хупы):

- крутить обруч впереди, сбоку и над собой, передавать во время вращения из руки в руку, то же с пируэтом;
- крутить обруч на талии, на ногах;
- поднимать с талии на руку;
- крутить двумя хула-хупами восьмерки (продольную и горизонтальную);
- крутить два хула-хупа на талии и ногах;
- крутить два хула-хупа на талии и груди, поднимать оба хула-хупа на руку;

Палочки:

- крутить в руках, передавать из руки в руку во время вращения;
- крутить в разных плоскостях.

6. Эквилибристика.

Эквилибристика на катушках (на одной катушке):

- научиться стоять на катушке на полу;
- приседания; зайти, сойти с катушки на полу;
- приседания; зайти, сойти с катушки (на столике);
- пролазить через обруч, крутить, стоя на катушке палочку и обруч на талии и в руках;
- пролазить через обруч, крутить, стоя на катушке палочку и обруч на талии и в руках (на столике);

7. Парад-пролог.

Постановка массового номера:

- вращение палочек;
- акробатический блок (боковое колесо);

В подготовительной группе (к концу 1-го года обучения) воспитанник *знает*:

«Цирковое искусство»:

- основные термины, употребляемые в первый год обучения;
- правила техники безопасности при работе в зале

умеет:

«Цирковое искусство»:

- сохранять равновесие при различных положениях тела,
- выполнять простейшие элементы циркового искусства (акробатика: кульбиты вперед, назад; опускаться и вставать на мост; колесо; переворот на две ноги; стойка на руках у стены; жонглирование: тремя мячами в движении; эквилибристика: стоять на одной катушке на столике, вращая палочку, обруч).

Учебно-тематический план занятий по цирковому искусству для групп начальной подготовки (2 год обучения).

	Разделы	Количество часов в год		
		Теория	Практика	Итого
1.	Вводные беседы	2		2
2.	Общая физическая подготовка		34	34
3.	Основные жанры циркового искусства:			
	а) акробатика		36	36
	б) жонглирование		18	18
	в) оригинальный жанр		18	18
	г) эквилибристика		18	18
4.	Постановочная работа		18	18
	ИТОГО	2	142	144

Основное содержание программы.

1. Вводные занятия.

Инструктаж по технике безопасности.

Название реквизита и его применение. Правила пользования, ухода и хранения реквизита.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Развивающие упражнения:

1. упражнения для рук и плечевого пояса;
2. упражнения для шеи;
3. упражнения для туловища;
4. упражнения для ног.

Строевые упражнения:

1. Ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом, прыжками;
2. прыжки в длину с места и разбега;
3. подвижные игры.

Статические упражнения:

- равновесие на одной ноге «ласточка»;
- стойка на лопатках с опорой рук под спину с заднего полу-кульбита;
- стойка на голове махом одной ноги или толчком двух ног через группировку;

3. Цирковая акробатика

Упражнения на гибкость и растягивание:

- «мост» из положения стоя наклоном назад;
- шпагаты.

Освоить и отработать кульбиты и каскады:

- кульбиты вперед в темпе;
- кульбит со стойки на голове;
- кульбиты назад в темп
- выход в стойку на руках махом одной ноги».
- медленная перекидка с шага вперед махом одной ноги с приходом на две ноги врозь;
- медленная перекидка с шага вперед махом одной ноги с приходом на одну ногу;

Освоить и отработать темповые упражнения:

- боковое колесо с места и с прыжка;
- с места с приходом на полусогнутые ноги врозь;
- из положения лежа на спине с опорой рук у плеч, с приходом на согнутые ноги врозь;

Упражнения с камеры;

- боковое колесо с камеры, с разбега;
- кульбиты с камеры с места вперед и назад.

Контрольное занятие:

- каскадный кульбит;
- стойка на руках махом одной ноги;
- подскок, боковое колесо;
- Перевороты вперед.
- медленная перекидка с шага вперед махом одной ноги с приходом на одну ногу;

4. Жонглирование:

- бросать три шара двумя руками так же, как и два шара двумя руками;
- жонглирование тремя мячами на месте и в движении.

5. Оригинальный жанр.

- крутить два хула-хупа на талии и ногах;
- крутить два хула-хупа на талии и груди, поднимать оба хула-хупа на руку;
- крутить три обруча на коленях, на талии и в руке.

6. Эквилибристика.

Эквилибристика на катушках (на одной катушке):

- приседания; зайти, сойти с катушки (на столике);
- пролазить через обруч, крутить, стоя на катушке палочку и обруч на талии и в руках;
- пролазить через обруч, крутить, стоя на катушке палочку и обруч на талии и в руках (на столике);
- повороты на одной катушке на полу.

7. Парад-пролог.

Постановка массового номера:

- вращение хула-хупов (2 хула-хупа);
- «шари - вари» (одновременная работа всех участников номера).

8. Постановочная работа:

- групповая акробатика «Чертята», «Солнечные зайчики»;
- эквилибристика на тростях;
- жонглеры с мячами «Оранжевое солнце»;
- игра с хула-хупами (комбинация для массового номера «Парад-алле!»).

К концу 2-го года обучения) воспитанник знает:

«Цирковое искусство»: основные термины, употребляемые в первый год обучения; правила техники безопасности при работе в зале;

«Хореография»: основные позиции ног и рук, понятие натянутой ноги, координацию движений;

К концу 2-го года обучения воспитанник умеет:

«Цирковое искусство»:

- акробатика: кульбиты вперед, назад, опускаться и вставать на мост, колесо, переворот на две ноги, стойка на руках без опоры;
- жонглирование: тремя мячами в движении;
- эквилибристика: стоять на одной катушке на столике, вращая палочку, обруч);
- оригинальный жанр: крутить 3-4 хула-хупа.

Содержание и методика работы на учебно-тренировочном этапе.

Учебно-тематический план занятий по цирковому искусству для учебно-тренировочной группы (3 год обучения).

	Разделы	Количество часов в год		
		теория	практика	итого
1.	Вводные беседы	2		2
2.	Общая и специальная физическая подготовка.		70	70
3.	Жанры циркового искусства:			
	а) акробатика,		72	72
	б) эквилибристика,		36	36
	в) жонглирование и антипод,		36	36
	г) оригинальный жанр		36	36
4.	Постановочная работа		36	36

ИТОГО:	2	286	288
--------	---	-----	-----

Основное содержание программы

(Основные задачи учебно-тренировочного этапа.)

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков на основных элементах циркового искусства
3. Основательная, детальная подготовка средней сложности.
4. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней трудности по всем жанрам циркового искусства.
5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.
6. Регулярное участие в концертных выступлениях, окружных, городских, региональных и Всероссийских конкурсах и фестивалях.

1. Вводные занятия.

Знакомство с целями и задачами курса обучения.

Инструктаж по технике безопасности.

Название реквизита и его применение. Правила пользования, ухода и хранения реквизита.

2. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: ходьба с изменением темпа в чередовании с бегом и прыжками, прыжки в длину с места и разбега, подвижные игры.

Упражнения для мышц туловища: всевозможные наклоны (стоя, сидя, лежа), круговые движения туловищем.

Упражнения для мышц ног: стойки на носках и на одной ноге, полуприседания и приседания, поднимание ноги вперед, в сторону, назад, удержание на максимальной высоте.

Упражнения для плечевого пояса: положение рук вперед в стороны, вверх и вперед; руки в сторону - сведение и разведение лопаток; поочередное и одновременное поднимание и опускание плеч; поочередное и одновременное движение плеч вперед и назад; круговые движения плечами; круговые движения кистей в различных темпах; движение рук по дуге и по кругу; позиции рук.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: отжимание в упоре лежа, подтягивание в висе, угол в висе, поднимание ног в угол, лазанье по канату, прыжки в длину.

Упражнения на гибкость и растягивание: «мост» со стойки на руках (с помощью преподавателя), шпагат скольжением назад или вперед.

3. Цирковая акробатика.

Темповые упражнения:

- боковое колесо с места вправо;
- боковое колесо с разбега;
- темповые прыжки с места на заднее сальто и на переднее сальто и с разбега;
- темповые прыжки с места на заднее сальто и на переднее сальто и с разбега с трамплина (камеры).

Кульбиты и каскады:

- кульбит вперед - «пистолет» с захватом руками голени толчковой ноги;
- кульбиты вперед, ноги скрестив, с захватом руками пальцев ног;
- кульбиты назад;
- кульбит боковой по земле и через стол;
- каскадный кульбит с разбега.

Пластическая акробатика:

- равновесие на одной ноге.
- стойка на груди, прогнувшись
- стойка на лопатках с заднего полу-кульбита с опорой рук о ковер;
- стойка на лопатках с полу-кульбита вперед с прямыми ногами с опорой рук под спину и то же с опорой рук о ковер;
- стойка на голове и руках жимом через группировку;
- стойка на руках махом одной ноги (обозначить с помощью преподавателя);
- медленная перекидка вперед с шага с приходом на одну ногу;
- медленная перекидка назад с «моста» махом одной ноги (с помощью преподавателя).

Контрольный урок:

- выход. «Ласточка» с захватом голени;
- стойка на руках махом одной ноги;
- «мост» со стойки;
- с «моста» встать вперед;
- каскад с места со стойки;
- стойка на голове через группировку;
- стойка на голове с переходом в стойку на лопатках;
- подъем разгибом (лягскач);
- колесо в одну сторону;
- перекидка на одну ногу вперед и назад;
- шпагат.

4. Жонглирование:

- жонглирование тремя мячами в движении вперед - назад;
- садиться на колени правое и левое, в прямой шпагат;
- жонглирование мячами полу – каскад и через плечо;
- жонглирование мячами каскад;
- жонглирование тремя мячами в паре;
- подготовка номера «Групповые жонглеры с мячами».

5. Оригинальный жанр.

Игра с обручами (хула-хупы):

- крутить три обруча: на коленях, на талии и в руке;
- крутить четыре обруча;
- подготовка комбинаций из номера, подготовка самого номера.

Палочки:

- крутить в руках, передавать из руки в руку во время вращения;
- крутить в разных плоскостях;
- подбрасывать во время вращения.

6. Эквилибристика.

Эквилибристика на катушках:

- осваивать все элементы 1 года обучения на одной катушке на столике;
- подготовка номера на одной катушке;
- научиться стоять на двух катушках;
- приседания, зайти и сойти с двух катушек, пролазить через маленький обруч;
- научиться стоять на трех катушках;
- приседания, зайти и сойти с трех катушек, пролазить через маленький обруч;
- подготовка номера на трех катушках – «Эквилибристика на катушках».

7. Парад-пролог.

- Парад-пролог - вводная часть циркового представления. Принимают участие все пять групп. Это торжественный выход всех участников представления с элементами циркового искусства.

- Постановка массового номера:

- вращение палочек;
- акробатический блок (боковое колесо);
- вращение 2 хула-хупов;
- «шари - вари» (одновременная работа всех участников номера).

8. Постановка номеров:

- акробатическая композиция;
- акробатическая четверка;
- эквилибристика на катушках;
- групповые жонглеры с мячами.
- массовый номер «Парад-алле!»

10. Хореографическая постановка номеров.

Подготовка номеров:

- подбор музыки, сюжета;
- акробатическая композиция - «Огонь»;
- акробатическая пара – «Хулиганы»;
- эквилибристика на тростях – «Ангел»;
- групповые жонглеры с мячами – «Оранжевое солнце»;
- игра с хула- хупами (в эстрадном варианте);
- пластический этюд «Чайка».

К концу 3-го года обучения) воспитанник знает:

«Цирковое искусство»: основные термины, употребляемые в первый год обучения; правила техники безопасности при работе в зале;

«Хореография» Методику исполнений упражнений экзерсиса и малых прыжков.

К концу 3-го года обучения воспитанник умеет:

«Цирковое искусство»:

- акробатика: кульбиты вперед, назад, опускаться и вставать на мост, колесо, переворот на две ноги, стойка на руках без опоры;
- жонглирование: тремя мячами в движении;
- эквилибристика: стоять на одной катушке на столике, вращая палочку, обруч);
- оригинальный жанр: крутить 3-4 хула хупы

Учебно-тематический план занятий по цирковому искусству для учебно-тренировочной группы (4 год обучения).

	Разделы	Количество часов в год		
		теория	практика	итого
1.	Вводные беседы	2		2
2.	Общая и специальная физическая подготовка.		70	70
3.	Жанры циркового искусства: а) акробатика, б) эквилибристика, в) жонглирование и антипод, г) оригинальный жанр		72 36 36 36	72 36 36 36
4.	Постановочная работа		36	36
	ИТОГО:	2	286	288

Основное содержание программы

1. Вводные занятия.

Инструктаж по технике безопасности

Меры предупреждения травм. Причины травматизма.

Правильная организация занятий и методики обучения трюкам.

Воспитание и поддержание дисциплины. Применение страховки для предупреждения травм и облегчения обучения новым трюкам.

Классификацией жанров циркового искусства. Одновременно дается объяснение цирковых терминов.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Разминка:

- ходьба, бег, танцевальные движения; мягкий шаг с носка вперед, в сторону, назад;

- приставной шаг вперед, в сторону, назад; переменный шаг вперед, в сторону, назад; шаги галопа во всех направлениях, шаг польки вперед; крестный шаг в сторону.

Упражнения на гибкость и растягивание:

- шпагат из седа и скольжением;

- «мост» разгибом со стойки на голове и на руках на две ноги врозь; «мост» с опорой рук на одной ноге, другая углом.

Упражнения для развития быстроты и ловкости:

- прыжки в длину с места: 2-3 небольших и 1 высокий со взмахом рук вверх;

- прыжки вверх с места через веревку; бег на скорость; прыжки с разбега на маты.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- отжимание в упоре лежа;

-подтягивание в висе, угол в висе, поднимание ног в угол,

-лазанье по канату.

- сгибание и выпрямление туловища, лежа бедрами на гимнастической скамейке по 10—12 раз подряд медленно и быстро.

3. Цирковая акробатика.

Темповые упражнения:

- темповые прыжки с места на заднее сальто и на переднее сальто и с разбега;
- темповые прыжки с места на заднее сальто и на переднее сальто и с разбега с трамплина (камеры).

Кульбиты и каскады:

- кульбит вперед - «пистолет» с захватом руками голени толчковой ноги;
- кульбиты вперед, ноги скрестив, с захватом руками пальцев ног;
- кульбиты назад;
- кульбит боковой по земле и через стол;
- каскадный кульбит с разбега.

Пластическая акробатика:

- равновесие на одной ноге с боковым арабеском в захвате рукой пятки другой ноги;
- стойка на голове и локтях с захватом головы ладонями, махом одной ноги или толчком двух ног;
- стойка на коленях лежащей партнерши махом одной ноги с опорой плеч в ее ладони;
- «ласточка» на ступнях лежащей партнерши;
- входы на колени в лицевом и заднем хвате за подколенки;
- стойка на голове и руках жимом через группировку;
- стойка на руках махом одной ноги (обозначить с помощью преподавателя);
- медленная перекидка вперед с шага с приходом на одну ногу;
- медленная перекидка назад с «моста» махом одной ноги (с помощью преподавателя).

Контрольный урок:

- выход. «Ласточка» с захватом голени;
- стойка на руках махом одной ноги;
- каскад с места со стойки;
- стойка на голове с переходом в стойку на лопатках;
- подъем разгибом (лягскач);
- перекидка на одну ногу вперед и назад;
- шпагаты.

4. Жонглирование:

- жонглирование мячами каскад;
- жонглирование тремя мячами в паре;
- подготовка номера «Групповые жонглеры с мячами».

5. Оригинальный жанр.

Игра с обручами (хула-хупы):

- крутить четыре обруча;
- подготовка комбинаций из номера, подготовка самого номера.

Палочки:

- подбрасывать во время вращения.

6. Эквилибристика.

Эквилибристика на катушках:

- научиться стоять на трех катушках;
- приседания, зайти и сойти с трех катушек, пролазить через маленький обруч;
- подготовка номера на трех катушках – «Эквилибристика на катушках».

7. Парад-пролог.

Постановка массового номера:

- вращение 4 хула-хупа;
- «шари - вари» (одновременная работа всех участников номера).

8. Постановка номеров:

- акробатическая композиция;
- акробатическая четверка;
- эквилибристика на катушках;
- групповые жонглеры с мячами.
- массовый номер «Парад-алле!»

9. Хореографическая постановка номеров.

Подготовка номеров:

- Подбор музыки, сюжета;
- акробатическая композиция - «Огонь»;
- акробатическая пара «Комедианты»;
- акробатическая тройка «Стихия»;;
- групповые жонглеры с булавами и мячами «Латино» «Танго» (усложненный вариант);
- эквилибристика на тростях;
- эквилибристика на моноциклах;
- воздушно-пластическая композиция «птица»;
- игра с хула-хупами «Испания»

К концу 4-го года обучения воспитанник знает:

«Цирковое искусство»: основные термины, употребляемые в первый год обучения; правила техники безопасности при работе в зале;

«Хореография»: терминологию классического танца. Методику исполнения средних прыжков, позы классического танца.

К концу 4-го года обучения воспитанник умеет:

«Цирковое искусство»:

- акробатика: колесо, переворот на две ноги, стойка на руках без опоры;
- жонглирование: тремя мячами в движении;
- эквилибристика: стоять на 3 катушках на столике, пролазить через маленький обруч;
- оригинальный жанр: крутить 4 хула-хупа.

Учебно-тематический план занятий по цирковому искусству для учебно-тренировочной группы (5-6 год обучения).

	Разделы	Количество часов в год		
		теория	практика	итого
1.	Вводные беседы	2		2

2.	Общая и специальная физическая подготовка		70	70
3.	Основные жанры циркового мастерства: а) акробатика, б) воздушная гимнастика, в) эквилибристика, г) жонглирование и антипод, д) оригинальный жанр		108 36 72 72 72	108 36 72 72 72
4.	Постановочная работа		108	108
	ИТОГО:	2	538	540

Основное содержание программы.

Вводные занятия.

Инструктаж по технике безопасности

Меры предупреждения травм. Причины травматизма.

Правильная организация занятий и методики обучения трюкам.

Воспитание и поддержание дисциплины. Применение страховки для предупреждения травм и облегчения обучения новым трюкам.

Классификацией жанров циркового искусства. Одновременно дается объяснение цирковых терминов.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Разминка:

- ходьба, бег, танцевальные движения; мягкий шаг с носка вперед, в сторону, назад;
- приставной шаг вперед, в сторону, назад; переменный шаг вперед, в сторону, назад; шаги галопа во всех направлениях, шаг польки вперед; крестный шаг в сторону.

Упражнения на гибкость и растягивание:

- шпагат из седа и скольжением;
- «мост» разгибом со стойки на голове и на руках на две ноги врозь; «мост» с опорой рук на одной ноге, другая углом.

Упражнения для развития быстроты и ловкости:

- прыжки в длину с места: 2-3 небольших и 1 высокий со взмахом рук вверх;
- прыжки вверх с места через веревку; бег на скорость; прыжки с разбега на маты.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- отжимание в упоре лежа;
- подтягивание в висе, угол в висе, поднимание ног в угол,
- лазанье по канату.
- сгибание и выпрямление туловища, лежа бедрами на гимнастической скамейке по 10—12 раз подряд медленно и быстро.

3. Цирковая акробатика.

Пластическая акробатика:

- равновесие на одной ноге с боковым арабеском в захвате рукой пятки другой ноги;

- стойка на локтях в полу шпагате;
- стойка на руках толчком двух ног (с помощью преподавателя);
- медленная перекидка назад с «моста» на одной ноге махом другой ноги;
- медленная перекидка вперед с шага, махом одной ноги со сменой ног («ножницы»).

Кульбиты и каскады

- кульбит вперед со стойки на руках;
- кульбит назад с шагом и приходом на одну ногу в равновесие («ласточка»);
- каскадный кульбит с возвышенности (на маты);
- каскадный кульбит с разбега через веревочку на высоту 40-60 см.

Темповые упражнения

- боковое колесо с прыжка и с разбега с опорой одной руки. Прыжок в темпе, последний—на прямые ноги;
- прыжок с возвышенности на одну ногу;
- из стойки ноги врозь с опорой рук о ковер на полусогнутые ноги.
- с разбега на одну ногу;
- курбет с возвышенности;
- рондад с места и с прыжка;
- фляк с места;
- темповые прыжки на сальто с группировкой.

Упражнения с камеры

- переднее сальто с камеры с разбега с под группировкой одних ног, опираясь руками в ладони двух страхующих партнеров.

Пластическая акробатика:

- стойка на локтях в полу-шпагате;
- стойка на руках прямая;
- стойка («мексиканка») на локтях;
- стойка («мексиканка») на груди.
- боковое равновесие на правую и левую ногу;
- затыжка в шпагате на полу;
- подготовка номера «Пластический этюд».

Контрольный урок:

- равновесие на одной ноге с боковым арабеском;
- шаг вперед, медленная перекидка вперед на две ноги;
- шаг вперед, медленная перекидка вперед на одну ногу со сменой ног («ножницы»);
- стойка на голове и руках жимом через группировку;
- медленный переворот назад махом одной ноги с «моста» по одной ноге;
- шаг назад, махом одной ноги медленная перекидка назад по одной ноге;
- упор присев, толчком двух ног стойка на руках (обозначить), со стойки кульбит вперед.

Прыжки:

- рондад с разбега; перевороты 6 варианта
- фляк с места (с помощью преподавателя). Рондат фляк, Рондат два и тд фляков. Сальто вперед, сальто назад. Роондат сальто назад, рондат бланж.

Пластическая акробатика:

- стойка на локтях в полу-шпагате;
- стойка на руках прямая и в прогибе;
- стойка на груди;
- боковое равновесие на правую и левую ногу;
- затяжка в шпагате на полу;
- подготовка фрагмента номера «Пластический этюд».

4. Эквилибристика.

Эквилибр на катушках:

- прыжки на одной катушке с поворотом на 180 и 360 градусов;
- прыжки через обруч или скакалку;
- жонглирование на трех катушках;
- подготовка номера.

Эквилибристика на моноциклах:

- заходить на моноцикл;
- ездить в правую и левую стороны по кругу и восьмерки;
- подготовка комбинации для массового номера «Парад-алле!».

5. Жонглирование:

- два кольца бросать одной рукой /правой или левой/ с повернутой вовнутрь ладонью;
- перебрасывать одну булаву из одной руки в другую немного выше уровня головы;
- две булавы перебрасывать двумя руками;
- три булавы бросать двумя руками точно так же, как две булавы двумя руками одинарными оборотами;
- три шара (мяча)- один и два вместе;
- четыре шара (мяча) бросать одновременно двумя руками /каждой рукой по два шара/ не в темп;
- разучивать комбинацию из массового номера «Парад-алле!».

6. Оригинальный жанр.

Игра с хула-хупами:

- вращение хула-хупа на ноге лежа, затем поднимаясь в мост;
- вращать два хула-хупа (на одной ноге, другая в затяжке и в руке);
- вращать три хула-хупа (на одной ноге и в руках);
- вращать два хула-хупа (на одной ноге, другая в затяжке и в руке);
- вращать три хула-хупа (на одной ноге и в руках);
- вращать четыре хула-хупа (два в руках, и по одному на талии и на коленях);
- вращать четыре хула-хупа (один в руке, один на груди, один на талии, один на коленях);
- подготовка номера.

7. Воздушная гимнастика.

Разучивание гимнастических упражнений на снарядах: кольцах, трапеции, канате.

Кольца:

- размахивание в вися с малой и средней амплитудой (научить различать амплитуду маха), махом вперед соскок; в вися поднимание прямых ног.

Трапеция:

- размахивание в висе: махом вперед в вис согнувшись, вис прогнувшись, вис сзади;
- вис на согнутых ногах, вис на одной ноге, вис на одной руке;
- вис на руках прогнувшись в полу - шпагате;
- вис на левой руке и носке правой ноги лицом вверх и поворотом кругом лицом вниз, тоже, но на правой руке и носке левой ноги.

Канат:

- вис: на согнутых руках, с захватом прямыми ногами и согнутыми ногами;
- в висе заплет ногами; лазание с помощью рук и ног (3 метра);
- подтягивание в висе.

8. Парад-пролог.

Парад-пролог - вводная часть циркового представления. Принимают участие все пять групп. Это торжественный выход всех участников представления с элементами циркового искусства.

Постановка массового номера:

- выезд на моноциклах;
- вращение палочек;
- акробатический блок;
- вращение 2 хула-хупов;
- «шари - вари» (одновременная работа всех участников номера).

9. Постановочная работа по жанрам.

Подготовка номеров:

- акробатика «Огонь» «Стихия»;
- пластический этюд – «Ангел», акробатическая пара – «Хулиганы», акробаты-эксцентрики.
- эквилибристика на тростях (усложненный вариант) – «Птица»;
- групповые жонглеры с булавами (усложненный вариант) – «Латино», «Танго».
- массовый номер «Парад-алле!»

10. Хореографическая постановка номеров.

- Подбор музыки, сюжета;
- акробатическая композиция - «Огонь»;
- акробатическая пара «Веселые акробаты»;
- акробатическая тройка «Стихия»;
- эквилибристика на тростях «Вдохновение»
- групповые жонглеры с булавами (В стиле ретро);
- соло-жонглер «Пират», «Феерия»;
- эквилибристика на тростях;
- эквилибристика на моноциклах;
- эквилибр-пластическая композиция «Птица» (усложненный вариант);
- игра с хула-хупами «Испания» (усложненный вариант);

В учебно-тренировочной группе воспитанник к концу 6-го года обучения знает:

«Цирковое искусство»: терминологию циркового искусства; классификацию цирковых жанров; правила техники безопасности на занятиях при работе с партнером и во время концертов;

«Хореография»: методику исполнения больших прыжков.

К концу 6-го года обучения воспитанник умеет:

«Цирковое искусство»:

- выполнять акробатические элементы в одиночных, парных и групповых композициях (перевороты вперед, назад, на одну ногу; прыжок с рук на ноги (курбет); колесо с поворотом (рондат));
- жонглировать тремя мечами (каскад, под рукой), четырьмя мячами, тремя булавами;
- вращать, 2, 3, 4 хула-хупа;
делать повороты на одной катушке, прыжки через обруч на катушке; стоять на 3-х катушках, жонглировать мячами на 3-х катушках;
- ездить на моноцикле по кругу и спиной.

Учебно-тематический план занятий по цирковому искусству для учебно-тренировочной группы (7-8 год обучения).

	Разделы	Количество часов в год		
		теория	практика	итого
1.	Вводные беседы	2		2
2.	Общая и специальная физическая подготовка		70	70
3.	Основные жанры циркового мастерства: а) акробатика, б) воздушная гимнастика, в) эквилибристика, г) жонглирование и антипод, д) оригинальный жанр		108 36 72 72 72	108 36 72 72 72
4.	Постановочная работа		108	108
	ИТОГО:	2	538	540

Основное содержание программы

1. Вводные занятия.

Обучение учащихся средней группы методам страховки, правилам техники безопасности.

Дальнейшее ознакомление учащихся с жанрами циркового искусства. Более глубокое изучение цирковой терминологии.

Цирковые достижения. Новые цирковые направления. Просмотр видеозаписи "Цирки мира", представлений Международного фестиваля детских независимых цирков и цирковых школ.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Разминка:

- ходьба, бег, танцевальные движения. Двойные прыжки на скакалке.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- увеличивать нагрузку в сгибании и разгибании рук в упоре лежа;
- подтягивание на руках в кольцах. Поднимать ноги прямые в висе на кольцах;
- силовые упражнения для спины, живота. Поднятие прямых ног на стенке.

Упражнения на гибкость и растягивание:

- мост (расстояние между постановкой рук и ног 50 см);
- шпагат на левую и правую ногу, складывание к передней ноге и наклон к задней;
- шпагаты (правый, левый, прямой) в провисе;
- шпагат с «моста» на одной ноге, пропуская поднятую ногу назад;
- повороты на «мосту»;
- стойка на предплечьях толчком двух ног;
- стойка на голове жимом с прямыми ногами;
- стойка на голове — переход в стойку на лопатках;
- перекидка назад толчком двух ног на две ноги;
- перекидка назад махом одной ноги со сменой ног («ножницы»);
- перекидка вперед махом одной ноги;
- «Крокодил» на двух руках.

3. Цирковая акробатика.

Статические упражнения:

- стойка на руках прямая и в шпагате махом одной ноги и толчком другой;
- стойка на руках толчком двух ног;
- стойка на руках жимом с прямыми ногами;
- стойка на руках — переход в стойку на лопатках;
- акробатическая тройка, пара (пирамиды).

Кульбиты:

- каскадный кульбит толчком одной ноги с разбега;
- каскадный кульбит через веревочку на высоту до 1 м (на маты);
- каскадный кульбит в обруч диаметром 70 см.

Темповые упражнения:

- боковое колесо с разбега с прыжка.
- лягскач с полу - кульбита вперед.
- лягскач с полу - кульбита вперед со стойки на голове и руках.
- копфшпрунги в темпе, последний копфшпрунг на прямые ноги.
- фордершпрунг с разбега толчком двух ног.
- фордершпрунги с разбега на одну и в темпе на две ноги.
- арабское колесо с разбега.
- курбет со стойки на руках.
- арабское колесо в темпе.
- рондад с разбега.
- флик-фляк с места (с помощью преподавателя).
- заднее сальто в группировке с места (в лонже).
- рондад — флик-фляк.

Упражнения с камеры:

- заднее сальто с камеры с места в группировке (в лонже);

- переднее сальто с камеры с разбега в группировке (первоначально опираясь руками в ладони двух страхующих партнеров, в дальнейшем — в страховочный брезент);
- переднее сальто с мостика или камеры с разбега (на маты). Темповый прыжок с мостика или камеры с разбега толчком одной ноги.

Контрольный урок:

- равновесие на одной ноге в заднем арабеске с захватом рукой за голень или колено;
- стойка на голове и руках жимом с прямыми ногами;
- стойка на руках толчком двух ног;
- курбет;
- задняя или передняя перекидка по одной ноге, сесть в шпагат (пронести ногу вперед);
- с заднего полу - кульбита разгиб в «мост»;
- лягскач с опорой рук у плеч;
- кофшпрунг на согнутые ноги и в темпе на прямые ноги;
- флик – фляк с места;
- каскадный кульбит;
- заднее сальто с места (с помощью преподавателя);
- рондад флик – фляк.

Пластическая акробатика

- стойки на локтях в прогибе «мексиканка», «шпагат», «кольцо», «змейка»;
- двойная задняя складка (мост, взявшись руками за ноги);
- равновесие на одной ноге в заднем арабеске с захватом одной рукой голени или колена другой ноги;
- стойка на руках прямая и в шпагате махом одной ноги и толчком другой.
- выход в стойку с группировки на тростях;
- выход в стойку с прямыми ногами на тростях;
- стойка на руках в прогибе («мексиканка» и др. элементы) на тростях;
- уголки (вместе ноги и разведенные) на тростях;
- «крокодил» на одной руке;

4. Воздушная гимнастика.

Разучивание гимнастических упражнений на воздушных аппаратах: кольцо, бамбуке, канате.

Кольцо:

- размахивание в висе с малой и средней амплитудой и размахивание в висе на согнутых руках;
- вис сзади, отпуская одну из рук, поворот кругом в висе на одной руке;
- подъем переворотом в упор;
- вис на руках в шпагате с переходом в «мексиканку» на верхней перекладине кольца, сход на кольцо прогнувшись в сед.
- сидя на кольце кувырок вперед;
- «равновесие» на бедрах и на спине в задней затяжке.
- подтягивание в висе.

Канат:

- разучивание «заплетов» ногами; лазание в 2 и 3 приема (4 метра);

- вращение в задней затяжке, нога в петле, вращение в боковой затяжке, рука в петле;

Воздушные гимнасты на бамбуке:

- оттяжки в руке, в ноге (флажки);
- броски с рук в ноги, с ног в руки;
- крутка в руке;
- полу - бланш верхней партнерши, переход в закладку на одну руку;
- "шпагаты", "прогибы", затяжки в ноге на кольце.

5. Эквилибристика.

Эквилибристика на катушках:

- повороты на трех катушках;
- на одной катушке стоять на стаканчиках (от 2 до трех комплектов);
- стоять на стаканчиках на трех катушках;
- Жонглировать на трех катушках, поворачиваясь на диске;
- равновесие на одной ноге на трех катушках;
- осваивать 4 катушки;
- подготовка номера «Эквилибристика на катушках»

Эквилибристика на моноциклах:

- ездить спиной по прямой;
- "зигзаг";
- стоять на одной ноге с партнером;
- ездить спиной по кругу;
- подготовка номера «Эквилибристика на моноцикле»

Эквилибристика на свободной проволоке:

- равновесие на правой и левой ноге;
- продвижение скользящим движением вперед и назад;
- приседание на одно колено;
- полуобороты;
- равновесие на коленях поперек проволоки;
- боковой кач, стоя на двух ногах;
- комбинация на проволоке: сесть, лечь, встать на ноги;

Эквилибристика на лестнице:

- стоять качаясь из стороны в сторону на 3 ступеньке;
- стоять качаясь из стороны в сторону на 4 ступеньке;
- подниматься на лестницу;
- подняться на верхнюю ступеньку и перекинуть ногу. Стоять на верхней ступеньке.
- спускаться с лестницы спиной.
- подготовка фрагмента номера «Эквилибристика на лестнице».

6. Жонглирование и антипод:

- три булавы бросать под ноги в темп и через темп;
- подбрасывание одной булавы двойными оборотами;
- подбрасывание двух булав двойными оборотами;
- подбрасывание трех булав двойными оборотами.

Групповые перекидки с партнером:

- освоение техники бросания четырех, пяти колец;
- освоение техники бросания шести колец;

- освоение техники бросания трех, четырех булав в перекидке с партнером (пассажи);
- освоение техники бросания шести булав в перекидке с партнером (пассажи);
- подготовка номеров «Соло – жонглер», «Парные жонглеры», «Групповые жонглеры».

Антипод:

- перейти на более сложные предметы: "сигары", "коробки". Элементы те же, что и с "балансом";
- балансировать на двух ногах сигарой;
- балансировать на одной ноге сигарой;
- баланс на одной ноге, в руках обручи;
- жонглировать лежа мячами;
- одновременно балансировать на одной ноге сигарой, в руках обручи и жонглировать лежа мячами;
- "вертолет";
- с баланса перебрасывать "сигару" с одной ноги на другую;
- подготовка номера «Антипод»

7. Оригинальный жанр и иллюзия.

Игра с хула-хупами:

- вращать 5 обручей в быстром темпе;
- вращать обруч на одной ноге в «мосту», с переходом через стойку в равновесие на одной ноге.
- вращать 6 хула-хупов.
- подготовка номера «Игра с хула-хупами».

Иллюзия:

- работа с платками;
- работа с шарфами;
- работа с шариками и конусом;
- манипуляция с шариком.
- подготовка номера «Иллюзия».

8. Парад-пролог.

Постановка массового номера:

- выезд на моноциклах;
- жонглирование булавами;
- акробатический блок (перевороты на одну ногу);
- вращение 4-5 хула-хупов;
- «шари - вари» (одновременная работа всех участников номера).

9. Постановочная работа.

Подготовка номеров:

- Соло – жонглер, парные жонглеры, групповые жонглеры, антипод;
- игра с хула-хупами;
- эквилибристика на свободной лестнице, эквилибристика на катушках, эквилибристика на моноциклах, эквилибристика на свободной проволоке;
- воздушная гимнастика в кольце, воздушная гимнастика на бамбуке, воздушная гимнастика на ремнях;
- акробатическая тройка, акробатическая пара, пластический этюд.

- массовый номер «Парад-алле!»

10. Хореографическая постановка номеров.

- Подбор музыки, сюжета;
- акробатическая композиция - «Цветные сны» (усложненный вариант); ;
- акробатическая пара «Веселые акробаты»;
- акробатическая тройка «Нимфы» (усложненный вариант);;
- эквилибристика на катушках – «Детство» и «Джентльмен» (усложненный вариант) ;
- групповые жонглеры с булавами «В стиле ретро» (усложненный вариант);
- соло-жонглер «Ковбой», «Чарльстон» (усложненный вариант);;
- эквилибристика на тростях (усложненный вариант);;
- эквилибристика на моноциклах(усложненный вариант); ;
- воздушно-пластическая композиция «Чайки» (усложненный вариант);
- игра с хула-хупами «Рок-н-ролл» (усложненный вариант);
- антипод «Россияночка» (усложненный вариант);
- Эквилибр на свободной проволоке «Буду я канатоходкой»;
- Эквилибр на свободной лестнице;
- воздушная гимнастика на ремнях «Розовая пантера»

К концу 6-го года обучения воспитанник знает:

«Цирковое искусство»:

- о современном развитии циркового искусства, новые цирковые направления, о мастерах циркового искусства;
- правила техники безопасности во время репетиций, концертов и поездок на конкурсы;
- методы страховки при исполнении сложных цирковых элементов.

«Хореография»: методику исполнения больших прыжков, методику вращения, позы классического танца

К концу 6-го года обучения воспитанник умеет:

«Цирковое искусство»:

- выполнять прыжки с камеры (сальто, вперед, назад, различные перевороты);
- выполнять акробатические элементы в паре, тройке, группе (пирамиды);
- уметь стоять «стойки» на руках, в группировке, шпагате, «мексиканка»;
- стоять, жонглировать на 3-х, 4-х катушках;
- ездить на моноцикле спиной, зигзагом, выполнять различные фигуры с партнерами;
- жонглировать 3-мя булавами с поворотом, под ногой, двойными;
- выполнять перекидку 3-мя булавами;
- поднимать 4-5 хула-хупы с пола на талию и разводить их по разным частям тела (колени, талия, грудь, на руке).

«Хореография»: артистично исполнять номера, сочетать танцевальные движения с исполнением цирковых элементов (трюков).

«Актерское мастерство»:

- знают правила поведения зрителя, этикет до, во время и после спектакля, концерта;
- знают правила поведения артиста за кулисами;
- знают основные законы артистической этики;

- объекты внимания;
- органы чувственного восприятия;
- основное построение этюда.

- умеют обнаруживать внутренние помехи и зажимы;
- управлять своим вниманием (к предмету, распределение внимания, к партнеру);
- активизировать свою фантазию;
- повторить ритм, заданный педагогом и сохранять темпо-ритм до конца выполнения задания;
- в течение 2-3 минут импровизировать под заданную педагогом музыку или на тему;
- умеют работать коллективно;
- умеют оценивать свою работу и работу других.

- владеют приемами разминки и разогрева тела;
- определяют мышечный зажим;
- выполняют упражнения актерского тренинга в присутствии постороннего человека;
- владеют навыками правильного дыхания, четкости произнесения гласных и согласных в сочетаниях, в скороговорках;
- самостоятельно выполняют задания, предложенные педагогом;
- выполняют подготовленную заранее программу показа в присутствии зрителей.

Литература

для педагога:

1. Андреев В.И. Педагогика: Учебный курс для творческого саморазвития. 2-е изд. – Казань: Центр инновационных технологий, 2000. 608 с.
2. Бауман Н.Э. Искусство жонглирования.- М.: «Искусство»,1962.
3. Воспитать человека: Сборник нормативно-правовых, научно-методических, организационно-практических материалов по проблемам воспитания / Под ред. В.А. Березиной, О.И. Волжиной, И.А. Зимней. – М.: Вентана-Графф, 2002. – 384 с.
4. Гортинский Е.М. Товарищ цирк.- М.: Советская Россия,1985.
5. Гуревич З.Б. О жанрах советского цирка. Учеб. пособие для училищ циркового и эстрадного искусства и отд-ий режиссуры цирка театр. ин-тов – М.: «Искусство», 1977.
6. Захаров Р. Сочинение танца: Страницы педагогического опыта. – М.: Искусство, 1983. – 224 с.
7. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца (с 1 по 8 класс). – Л.: Искусство, 1981. – 262 с.
8. Хуторской А.В. Современная дидактика: Учебник для вузов. – СПб: Питер, 2001. – 544 с.

9. Баринов В.А. Смирнов В.А. Если ты любишь цирк. М: 1998.
10. Василенко Ю. С. Постановка речевого голоса. Методические рекомендации, М., Просвещение, 1973 г
11. Ганелин Е.Р. Школьный театр. Программа обучения детей основам сценического искусства. Методическое пособие. Кафедра основ актерского мастерства. Санкт – Петербургская государственная академия театрального искусства. - СПб, 2002.
12. Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. - СПб: Речь, 2001.
13. Ершова А. П. Уроки театра на уроках в школе. - М., 1992 г.
14. Ершова А. П. Влияние актерского творчества на всестороннее развитие личности школьника. //Сборник: Нравственно-эстетическое воспитание школьников средствами театрального искусства. - М., 1984.
15. Захава Б.Е.. Мастерство актера и режиссера. Изд. 3-е, испр. и доп. Учеб. пособие для ин-тов культуры, театр. и культ.-просвет. училищ. - М. «Просвещение», 1973.
16. Иванова С.Ф. Речевой слух и культура речи. Пособие для учителей, М., Просвещение, 1970 г.
17. Ильев В.А. Когда урок волнует (Театральная технология в педагогическом творчестве): Уч. пособие (2-е издание, исправленное и дополненное) для студентов педагогических учебных заведений и студентов художественно-педагогических факультетов институтов искусств и культуры, учителей школ, лицеев, колледжей, гимназий. – Пермь, 2004.
18. Клубков С. В. Уроки мастерства актера. Психофизический тренинг. - М.: Репертуарно-методическая библиотечка "Я вхожу в мир искусств" N 6(46) 2001.
19. Кристи Г. В. Воспитание актера школы Станиславского. М.: Искусство, 1978.
20. Пеня Т.Г., Ершова А.П., «Театральные занятия для младших школьников» - М.: Просвещение, 1995.
21. Петров В.А. Нулевой класс актера. – М.: Советская Россия, 1985.
22. Савостьянов А.И. Рождение артиста. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусства»), 2006.
23. Станиславский К.С. Работа актера над собой, ч. 1: Работа над собой в творческом процессе переживания. Дневник ученика. – М.: Искусство, 1985.
24. Театр, где играют дети: Учеб.-метод. пособие для руководителей детских театральных коллективов /Под ред. А. Б. Никитиной. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001
25. «Театр круглый год» приложение к журналу «Читаем, учимся, играем». Выпуск № 3,4 2004 год, Выпуск № 1,2 2005 год.
26. Титова А. А. Дикция и орфоэпия. Методическая разработка по курсу «Сценическая речь», М., 1981 г.
27. Товстоногов Г.А. «Зеркало сцены» в 2 томах - 2е изд., Л.: Искусство, 1984 г.
28. Чехов М.А. О технике актера. Литературное наследие: В 2 т.: Т. 2 - М.: Искусство, 1986.

29.Шангина Е.Ф. Тренинг актерских и режиссерских способностей. Методические рекомендации для самодеятельных театральных коллективов. – Барнаул, 1990.

для воспитанников:

1. Кожевников С. Акробатика.- М.: «Искусство», 1955.
2. Мир цирка. Энциклопедия для детей и родителей. Т.1.- М.: «Кладезь», 1995.
3. Славский Р. Цирк нашего двора.- М.: «Молодая гвардия»
4. Цирк! Цирк! Цирк! / Вступ. ст. Ю.Дмитриева; Ил. В.Гальдяева.- М.: Правда,1989.
5. Цирк. Маленькая энциклопедия / Гл. ред. Ю.А.Дмитриев.- М.: «Советская энциклопедия»,1979.
6. Шляпин Л.Ф. Цирк любителей.- М.: «Искусство»,1976.
7. Никулин Ю. Почти серьезно...- М.: ТЕРРА, 1994.
8. Бугримова И. На арене и вокруг нее.- М.: Искусство, 1986.
9. Встречи с цирковым прошлым: Сборник / Сост. Р.Славский.- М.: Искусство,1990.
- 10.Алянский Ю.Л. Азбука театра: 50 маленьких рассказов о театре. Ленинград «Детская литература», 1986.
- 11.Максимова В.А. ...И рождается чудо спектакля: Кн. для учащихся. М.: Просвещение, 1980.
- 12.«Театр круглый год» приложение к журналу «Читаем, учимся, играем».
- 13.Станиславский К.С. Работа актера над собой, ч. 1: Работа над собой в творческом процессе переживания. Дневник ученика. – М.: Искусство, 1985.

1 год обучения:

1. Вводные беседы (2 часа)
2. Общая физическая подготовка (34 часа)
3. Основные жанры циркового искусства:
акробатика (36 часов)
жонглирование(18 часов)
оригинальный жанр (18 часов)
эквилибристика (18 часов)
4. Постановочная работа (18 часов)

2 год обучения:

1. Вводные беседы (2 часа)
2. Общая физическая подготовка (34 часа)
3. Основные жанры циркового искусства:
акробатика (36 часов)
жонглирование(18 часов)
оригинальный жанр (18 часов)
эквилибристика (18 часов)
4. Постановочная работа (18 часов)

3 год обучения:

1. Вводные беседы (2 часа)
2. Общая физическая подготовка (70 часов)
3. Основные жанры циркового искусства:
акробатика (72 часа)
жонглирование(36 часов)
оригинальный жанр (36 часов)
эквилибристика (36 часов)
4. Постановочная работа (36 часов)

4 год обучения:

1. Вводные беседы (2 часа)
2. Общая физическая подготовка (70 часов)
3. Основные жанры циркового искусства:
акробатика (72 часа)
жонглирование(36 часов)
оригинальный жанр (36 часов)
эквилибристика (36 часов)
4. Постановочная работа (36 часов)

5-6 год обучения:

1. Вводные беседы (2 часа)
2. Общая физическая подготовка (70 часов)
3. Основные жанры циркового искусства:
акробатика (108 часов)
воздушная гимнастика (36 часов)
жонглирование и антипод (72 часа)
оригинальный жанр (72 часа)

эквилибристика (72 часа)
4. Постановочная работа (108 часов)

7-8 год обучения:

1. Вводные беседы (2 часа)
2. Общая физическая подготовка (70 часов)
3. Основные жанры циркового искусства:
акробатика (108 часов)
воздушная гимнастика (36 часов)
жонглирование и антипод (72 часа)
оригинальный жанр (72 часа)
эквилибристика (72 часа)
4. Постановочная работа (108 часов)