Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Городской Дворец детского (юношеского) творчества имени Н.К. Крупской»

Грудинина Анастасия Евгеньевна

Подписано цифровой подписью: Грудинина Анастасия Евгеньевна
Дата: 2023.09.29 11:42:51 +07'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ЦИРКОВОЙ СТУДИИ «КОЛИБРИ»

Направленность: художественная
Возраст учащихся: 5 – 15 лет
Срок реализации программы: 6лет

Разработчик:
Иогина Юлия Александровна
педагог дополнительного образования

Новокузнецкий городской округ, 2023

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской»

РАССМОТРЕНА	ПРИНЯТА	УТВЕРЖДАЮ
на заседании методического совета	на заседании педагогического совета	Директор Дворца детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской
Протокол № 2	Протокол № 3	А.Е. Грудинина
От 23.05.2023 г.	от 30.05.2023 г.	Приказ № 500 от 30.05.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ЦИРКОВОЙ СТУДИИ «КОЛИБРИ»

Направленность: художественная
Возраст учащихся: 5-15 лет
Срок реализации программы: 6 лет

Разработчик:
Иогина Юлия Александровна
педагог дополнительного образования

Новокузнецкий городской округ, 2023 г.

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы цирковой студии «Колибри» (далее программа) – художественная.

- **Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:** Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 No ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Распоряжение губернатора Кемеровской области от 06.02.2023 «Об утверждении Стратегии развития воспитания «Я – Кузбассовец» на период до 2025 года».
- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области».
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 13.01.2023 № 102 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования, и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской».
- Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской».

Уровень освоения содержания программы – разноуровневый. Стартовый уровень обучения – 2 года, базовый уровень – 3 года обучения, продвинутый уровень обучения -1 год.

Актуальность программы цирковой студии «Колибри». Искусство обладает способностью одухотворять окружающий мир, формировать и развивать сопричастность ребенка к миру прекрасного. Дети не могут обходиться без художественного творчества, это противоречит их природе. Поэтому программы художественной направленности в дополнительном образовании наиболее популярны и востребованы родителями и детьми.

Эти программы хорошо соотносятся с запросом родителей и запросом государства на воспитание средствами художественного творчества человека-творца, мыслящего и духовно развитого. В «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» приоритетом реализации дополнительных общеобразовательных программ художественной направленности содействие эстетическому, нравственному, воспитанию детей путем приобщения к искусству.

Однако, не менее значимым, в современных условиях, является запрос родителей и государства на формирование физической активности детей, с правильным отношением к своему здоровью. Не секрет, что у современных детей, вследствие малоподвижного образа жизни, портится осанка, зрение, зачастую ребенку сложно выполнить элементарные физические упражнения.

Программа цирковой студии «Колибри» вводит ребенка в многогранный мир цирка. Ее реализация позволяет гармонично объединить художественное и физическое воспитание детей. В силу своей красоты и яркости цирковое искусство чрезвычайно привлекательно для ребенка. Оно открывает перед ним сказочный мир, где побеждает ловкость, сила, быстрота, доброта и красота. Содержание программы студии «Колибри» приобщает учащихся к цирковому искусству и культуре, учит ценить красоту тела человека, стремиться к его совершенствованию.

Цирк – это спорт и хореография, сила и ловкость, актерское мастерство. Он всегда привлекал детей и взрослых своей праздничной атмосферой, красотой, яркостью и грациозностью артистов. Каждый в детстве мечтал после циркового представления жонглировать или прыгать на батуте. Представленная программа реализует красивые мечты взрослых и детей в выбранном виде творчества.

Содержание программы обогащает и расширяет знание детей о профессиях в цирковом искусстве.

Отличительная особенность программы от уже существующих. Данная программа разработана на основе анализа программ, в которых обучение детей представлено несколькими видами жанров циркового искусства: «Цирковое искусство», Кузнецова В.А., Гаврилова Н.Д.; программа «Эстрадно-цирковое искусство», Рачинской Н.Г.; программа цирковой студии «МИЧЭЭР» Попова А. И.

Программа студии «Колибри» дополнена разделами: антипод, жонглирование, групповая эквилибристика, эквилибр на катушках, историей развития цирка.

Адресат программы. Программа разработана для учащихся 5-15 лет. Допуск к занятиям осуществляется на основе справки о состоянии здоровья. Дети, имеющие подготовку, могут зачисляться в группу соответствующего года обучения.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 6 лет обучения. Общее количество часов – 1512. Стартовый уровень обучения – 432 часа, базовый уровень – 792 часа, продвинутый уровень – 288часов.

Количество детей с 1 по 4 год обучения - по 20 человек, 5 год обучения– 13; 6 год обучения – 12.

Форма обучения и формы организации обучения. Основной формой обучения является занятия. Основная форма организации обучения – очная.

В период карантина, отмены занятий по погодным условиям или иным причинам программа реализуется в дистанционном режиме.

Режим занятий. Занятия для учащихся 1-2 года обучения проводятся 3 раза в неделю по 30 минут каждое; 3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 учебных часа, 45 минут каждое; с 4 года обучения по 6-й год занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 учебных часа, 45 минут каждое.

Цель стартового уровня освоения содержания программы - формирование интереса к цирковому искусству, развитие физических способностей учащихся в процессе обучения исполнению элементов и композиций различных цирковых жанров.

Задачи:

- научить технике безопасности выполнения упражнений, правилам поведения на занятиях и мероприятиях;
- познакомить учащихся с историей и спецификой циркового искусства, пробудить уважение к известным цирковым артистам;
- познакомить с основными цирковыми жанрами, с понятиями «трюк», «номер», «сценическая пластика», «актер», «артист»;
- учить выполнять элементы начальной пластической акробатики с постепенным их усложнением;
- учить выполнять элементарные упражнения с цирковым реквизитом (хула хуп, мяч, скакалка);
- развивать ловкость, выносливость, подвижность, формировать культуру движений в коллективном цирковом номере (представлении);
- учить правильно и безопасно выполнять упражнения на развитие гибкости и эластичности мышц;
- учить правильно выполнять хореографическую позицию ног, циркового комплимента, эмоционально выразительно выполнять ритмические упражнения;
- воспитывать волевые качества и трудолюбие, умение преодолевать трудности при выполнении физических упражнений, доброжелательные отношения со сверстниками.
- познакомить учащихся с профессиями в сфере циркового искусства.

Цель базового уровня освоения содержания программы: развитие физических и нравственных качеств учащихся, их творческих, артистических способностей в процессе овладения цирковыми жанрами (акробатика, эквилибр, жонглирование).

Задачи:

- научить технике безопасности выполнения упражнений, правилам поведения на занятиях и мероприятиях;
- дать знания об основных терминах цирковых жанров (акробатика, эквилибр, жонглирование;
- формировать представления учащихся об истории циркового искусства, выдающихся артистах русского и зарубежного цирка;
- познакомить с характеристиками профессии «артист цирка» и возможностями профессионального обучения;
- формировать комплекс исполнительских знаний, умений и навыков, позволяющий правильно и безопасно использовать трюки акробатики, эквилибристики, элементы гимнастики в подготовке и создании сольного или группового циркового номера;
- учить использовать элементы классического, народного и современного танца в выбранном цирковом жанре при подготовке циркового номера;
- дать представление об актерском мастерстве с учетом специфики циркового искусства;
- развивать умение создавать художественный образ средствами пластической и эмоциональной выразительности, при исполнении сольного или группового циркового номера;
- формировать знания о взаимозависимости физического и нравственного здоровья, воспитывать ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- учить самостоятельно подбирать и выполнять упражнения для контроля и формирования осанки, укрепления мышц ног и рук, упражнения на снятие мышечного напряжения;

- учить навыкам репетиционно-концертной работы в качестве солиста или участника циркового номера и воспитывать ответственность за результаты своего труда:
- воспитывать волевые качества и трудолюбие, умение преодолевать трудности при выполнении физических упражнений, бережное и чуткое отношение к товарищам, доброжелательные отношения в цирковой студии «Колибри»;
- расшить знание детей о профессиях в сфере циркового искусства.

Цель продвинутого уровня освоения содержания программы: развитие творческой самостоятельности и творческой индивидуальности учащихся в создании образа, в работе над сольными и дуэтными номерами различных цирковых жанров.

Задачи:

- совершенствовать навыки техники безопасности выполнения упражнений, соблюдения правил поведения на занятиях и мероприятиях;
- совершенствовать исполнительские знания, умения и навыки в области хореографии, эквилибристики, антипода и жонглирования; усложненных элементов с «хула-хупом»;
- дать знания об основных эстетических и стилевых направлений в области циркового искусства и о тенденциях развития российского и мирового цирка;
- формировать умения и навыки актерского мастерства с учетом специфики циркового искусства;
- формировать умения создавать художественный образ при сольном исполнении или участии в групповом цирковом номере;
- формировать умения понимать и исполнять указания руководителя, творчески работать над цирковым номером на репетиции, видеть, анализировать и исправлять ошибки исполнения;
- развивать двигательные качества, ловкость, координацию, силовые качества, ориентировку в пространстве, сохранение равновесия;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, чувства товарищества и личной ответственности при подготовке творческого номера, выступлении на сцене.
- сформировать готовность детей к выбору профессии в сфере циркового искусства.

Содержание программы

Учебно-тематический план первого года обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
	Вводное занятие «Здравствуй цирк!»	**2**	**1**	**1**
1	**Общеразвивающие упражнения**	**68**	**4**	**64**
1.1	Разминочный комплекс	28	2	26
1.2	Общеразвивающие упражнения с мячом	40	2	38
2	**Хореография**	**6**	**1,5**	**4,5**
2.1	Знакомство с основными позициями ног в танце	2	0,5	1,5
2.2	Позиции рук в танце	2	0,5	1,5
2.3	Музыкальный ритм в танце	2	0,5	1,5
3	**Акробатика**	**46**	**2**	**44**
3.1	Основы акробатики	46	2	44
4	**Партерная гимнастика**	**42**	**2**	**40**
4.1	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	20	1	19
4.2	Упражнения на развитие гибкости ног	22	1	21

5	**Общая физическая подготовка**	**20**	**1**	**19**
5.1	Укрепляем мышцы	20	1	19
6	**Стретчинг** (растяжение)	**26**	**-**	**26**
6.1	Упражнения на увеличение эластичности мышц	24	-	24
7	**Цирк – это искусство**	**2**	**2**	**-**
7.1	**«Как появился цирк?».** Цирковые жанры в Древнем мире	2	2	-
8	**Профессиональная ориентация**	**2**	**1**	**1**
8.1	Знакомство с профессиями в сфере циркового искусства: «Дрессировщик, клоун»	2	1	1
9	**«Маленькие артисты»** итоговое занятие – презентация достижений учащихся	**2**	**-**	**2**
	Итого:	**216**	**15,5**	**200,5**

Содержание учебно-тематического плана первого года обучения

Вводное занятие «Здравствуй, цирк!»

Теория**:** рассказ о цирковых жанрах: «каучук», акробатика, эквилибр**.** Техника безопасности при выполнении упражнений в разных цирковых жанрах.

Практика**:** игра - знакомство «Снежный ком» («Назови свое имя»).

1. Общеразвивающие упражнения

1.1.Разминочный комплекс

Теория**:** техника выполнения упражнений для плечевого пояса.

Практика**:** выполнение упражнений для рук и головы; правила безопасности. Упражнения для развития координации движений: упражнение «Аист»; переднее равновесие; «походка паука». Равновесие на носках. Ходьба на носках, на пятках; Ходьба на носках по полоске; ходьба "перекатом" и «жуки». Мах «батман» вперед; мах «батман» в сторону. Гимнастический бег «Олененок». Комбинация бега: «бег-хлопок-поворот вокруг себя». Прыжки «ноги вместе - ноги врозь». Прыжки на одной ноге. Шаги: «Пава»; «Жираф»; «Казачок». Игра с обручем «классики».

1.2. Общеразвивающие упражнения с мячом

Теория**:** рассказ о мяче, его свойствах, техника безопасности и правила выполнения упражнений с мячом.

Практика: выполнение упражнений с мячом: баланс мяча на ладони; передача мяча из рук в руку; подбрасывание мяча - «горячий колобок». Мяч катать - «колобок на полу». Перекат мяча - «колобок по рукам». Прыжки с мячом в коленях. Эстафета с мячом. Перекидывание мяча в парах. Отбивание мяча одной рукой. Отбивание мяча от пола. Отбивание мяча через спину. Отбивание мяча о колено. Отбивание мяча через ногу. Отбивание мяча о стену. Ловля мяча коленями. Закладка мяча в спину «коробочка». Закладка мяча под колено – равновесие. Закладка мяча в спину - «лягушка». «Ножницы» с мячом. Приседания с мячом. Упражнение «лодочка». Комбинации с мячом: складка - ноги вместе; складка - ноги врозь.

2. Хореография

2.1. Знакомство с основными позициями ног в танце

Теория**:** знакомство и правила выполнения хореографической позиции ног, циркового комплимента.

Практика**:** выполнение «VI» танцевальной позицией ног, знакомство с цирковым комплиментом из «VI» позиции.

2.2.Позиции рук в танце

Теория**:** правила выполнения позиций рук. Подготовительная позиция– I - II – III.

Практика**:** разучивание подготовительной позиции рук.

2.3. Музыкальный ритм в танце

Теория**:** знакомство с музыкальным размером 2/4; 3/4. Музыкальная фраза и движение.

Практика**:** разучивание упражнений под музыкальное сопровождение с размером 2/4; 3/4.

3. Акробатика

3.1. Основы акробатики

Теория: техника выполнения элементов начальной акробатики. Упражнения на равновесие. Техника безопасности. Правила страховки.

Практика: выполнение разнообразных стоек, мостов, комплексов перекатов в бок.

Стойка к стене животом; стойка махом к стене со страховкой; стойка махом возле стены. Подводящие упражнения для кругового моста. Круговой мост со страховкой. Мост на мат из положения стоя; мост из положения лежа; мост возле стены - «шаги». «Полумост» из положения лежа; «полумост» из положения стоя; «полумост» со страховкой. «Лягушка» - захват одной рукой. «Колобок» в сторону со шпагатом в обе стороны; «колобок» с колен в обе стороны; «колобок» в сторону с колен; «колобок» в сторону через шпагат. Перекат в сторону; перекат в «бабочке»; перекат в бок - ноги врозь; перекат в сторону в «бабочке» по кругу; перекат через бок - ноги врозь по кругу.

4. Партерная гимнастика

4.1.Упражнения на развитие гибкости позвоночника

Теория: техника выполнения простейших упражнений на развитие гибкости позвоночника. Виды осанки. Правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика: выполнение упражнений «Лягушка», «Лягушонок», «Каракатица», «коробочка», «рыбка», «крестик». Упражнение на животе - прогиб назад.

4.2. Упражнения на развитие гибкости ног

Теория: техника выполнения упражнений на развитие связок, мышц ног и тазобедренных суставов. Правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика: выполнение упражнений «складка» - ноги вместе. «Коромысло»; «Неваляшка»; наклоны в сторону - «часики».

5. Общая физическая подготовка

5.1. Укрепляем мышцы

Теория: техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, ног, спины. Правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика: выполнение упражнения «Пресс в парах». Упражнения для укрепления ног: «мячик»; «ловля бабочек». Приседания. Упражнения для укрепления спины: «лодочка»; удержание «лодочки», группировка на спине.

6. Стретчинг

6.1. Упражнения на увеличение эластичности мышц

Теория: техника выполнения простых упражнений для эластичности мышц ног, голеностопа, тазобедренных суставов. Предупреждение травматизма при растяжке мышц и связок.

Практика: упражнения на растяжку мышц ног. Подготовка к шпагату. Упражнение «Ящерка». Шпагат продольный правый, шпагат продольный левый, шпагат поперечный.

Упражнения на растяжку тазобедренных суставов: «складка - ноги врозь»; складка - «бабочка», «Коромысло», «Бабочка». Упражнения на растяжку голеностопа: «Крабик»; «циркуль».

7. Цирк – это искусство

7.1. Цирковые жанры в Древнем мире

Теория: цирковые жанры в Древнем мире. Виртуальная экскурсия «Путешествие в Древнюю Грецию, Древний Рим, страны Древнего Востока». Первоначальные элементы циркового искусства в народных обрядах и празднествах Древнего Востока. Школа канатоходцев. Искусство наездников и дрессировщиков. Буффонада. Каскадная акробатика. Программы цирков – ипподромов. Амфитеатры в Древнем Риме. Эквилибристы. Фокусники. Пантомимисты в представлениях.

Практика: видео-презентация, обсуждение, беседа.

8. Профессиональная ориентация

8.1 Знакомство с профессиями в сфере циркового искусства: «Дрессировщик,

клоун»

Теория: Знакомство обучающихся с профессиями в цирке. Видео презентация выступление: Дрессировщика, клоуна. Экскурсия в цирк на представление.

9. «Маленькие артисты». Итоговое занятие.

Практика**:** показ цирковых этюдов на отчетном концерте - презентации достижений учащихся. Награждение.

Учебно-тематический план второго года обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
	Вводное занятие «Веселая акробатика»	**2**	**1**	**1**
1	**Общеразвивающие упражнения**	**50**	**4**	**46**
1.1	Комплекс из беговых упражнений и прыжков	30	2	28
1.2	Упражнения с мячом, скакалкой, обручем	30	2	28
2	**Хореография**	**6**	**2**	**4**
2.1	Позиции ног и рук в танце. Цирковой комплимент	2	1	1
2.2	Рисунки танцев в хореографии	4	1	3
2.3	Музыкальный ритм в танце	2	0,5	1,5
3	**Акробатика**	**50**	**2**	**48**
3.1	Азбука акробатики	25	2	23
3.2	Упражнения на координацию	35	2	33
4	**Общая физическая подготовка**	**28**	**2**	**26**
4.1	Будем сильными	30	2	28
5	**Общая физическая подготовка**	**20**	**1**	**19**
5.1	Укрепляем мышцы	20	1	19
6	**Стретчинг**	**24**	**2**	**22**
6.1	Упражнения на увеличение эластичности мышц	24	2	22
7	**Каучук**	**26**	**2**	**24**
7.1	Основы каучука	24	2	26
7	**Цирк – это искусство**	**4**	**4**	**-**
7.1	Истоки и развитие циркового искусства на Руси	2	2	-
7.2	Современное цирковое искусство. Цирковые династии России	2	2	-
8	**Профессиональная ориентация**	**2**	**1**	**1**
8.1	Знакомство с профессиями в сфере циркового искусства: «Дрессировщик, клоун»	2	1	1
9	**Итоговое занятие «Звездочки сцены».** Отчетный концерт	**4**	**-**	**4**
	Итого:	**216**	19	197

Содержание учебно-тематического плана второго года обучения

Вводное занятие «Веселая акробатика»

Теория: «Что такое акробатика?». Физические возможности человека. Пропорции тела. Осанка. Гибкость тела. Танцевальный шаг в акробатике. Беседа о технике безопасности на занятиях. Гигиенические знания: гигиена одежды, питьевой режим.

Практика: повторение выученных упражнений.

1. Общеразвивающие упражнения

1.1. Комплекс из беговых упражнений и прыжков

Теория**:** техника выполнения упражнений**.** Упражнения на развитие координации.

Практика**:** упражнения на развитие скорости бега: бег вперед; бег «шоссе». Бег – подскок. Бег с высоким подниманием коленей. Бег приставными шагами. Бег «Оленя». Упражнения с предметами: скакалкой, обручем, мячом на месте и в движении. Прыжки «ножницы»; «козлик»; ноги вместе - ноги врозь. Подскоки на одной ноге; Комбинация прыжков: «шаг - галоп вперед»; «боковой галоп». Выпад из стороны в сторону.

1.2. Упражнения с мячом, скакалкой, обручем

Теория**:** усложнение упражнений с мячом, скакалкой, обручем. Техника безопасности. Правила выполнения.

Практика: закладка мяча в спину - «коробочка»**;** закладка мяча в спину - «лягушка»**;** закладка мяча в носок**;** закладка мяча под колено**.** Ловля мяча коленями**.** Упражнение «горячий колобок»**.** Полумост с мячом. Отбивание мяча одной рукой.

Упражнения со скакалкой: «астронавт вперед»**;** «астронавт назад»**;** «воробей вперед»**;** «воробей назад»**;** «Червячок»**.** Прыжки на скакалке на одной ноге. Прыжки через скакалку бегом.

Упражнения с обручем: «зеркало» одной рукой**;** «зеркало» двумя руками**.** Упражнения на равновесие «Аист». Упражнение на равновесие «зеркало», меняя поочередно руки**.** Упражнения «стеночка»**;** «зонтик»**;** «поясок»**.** Прыжки через обруч «астронавт вперед».

2. Хореография

2.1. Позиции ног и рук в танце. Цирковой комплимент

Теория: правила выполнения хореографической позиции ног и рук в танце и циркового комплимента.

Практика**:** разучивание «III» позиции ног. Разучивание I, II, III позиции рук. Разучивание циркового комплимента из «III» позиции ног и рук.

2.2. Рисунки в танце

Теория**:** знакомство с рисунками в танце: линия, круг, две линии, диагональ.

Практика: перестроение в рисунки танца шагом, подскоком, галопом, элементами акробатики.

2.3. Музыкальный ритм в танце

Теория**:** прослушивание музыкального материала из сборника «Времена года» П.И. Чайковского.

Практика: выполнение упражнений с музыкальным сопровождением в ритмическом рисунке 2/4, 3/4.

3. Акробатика

3.1. Азбука акробатики

Теория**:** техника выполнения переворотов, усложнение элементов акробатики. Совершенствование разновидностей стоек, мостов, кувырков. Предупреждение травматизма при выполнении элементов акробатики.

Практика**:** Комплекс упражнений для стойки**:** стойка животом к стене; стойка махом к стене; стойка махом без стены со страховкой.

Комплекс упражнений для мостов**:** «мост» стоя; круговой мост из положения сидя; круговой мост в обе стороны; круговой мост с колен; круговой мост в обе стороны; круговой мост с колен в обе стороны; мост из положения стоя со страховкой. «Полумост» стоя; полумост с одной рукой. Подъем с полумоста. Колесо.

Комплекс переворотов**:** переворот вперед на мат со страховкой; переворот назад от стены; переворот назад со страховкой.

Комплекс упражнений для кувырков: кувырок вперед; кувырок вперед из стойки махом; кувырок вперед ноги прямые; кувырок вперед ноги врозь; кувырок вперед с прыжка. Подготовка к кувырку назад. Кувырок назад; кувырок назад ноги врозь; кувырок назад с прямыми ногами. Кувырок из стойки на голове.

3.2. Упражнения на координацию

Теория**:** правила выполнения упражнений на координацию.

Практика**:** разучивание упражнений «вальсет», «вертикаль». Удержание «уголка».

Стойка на голове прямая - выход в локтевую стойку. Выход в локтевую стойку со страховкой; стойка на голове в группировке; стойка на голове - «треножник». Комбинации: «мост – арабеск»; «мост – стрелка». Оттяжка боковая.

4. Общая физическая подготовка

4.1. Будем сильными

Теория**:** техника выполнения упражнений на укрепления мышц брюшного пресса, рук, ног, спины.

Практика**:** выполнение упражнений на брюшной пресс: «уголок». Упражнения на укрепления мышц спины: «лодочка»; удержание «лодочки»; упор на локтях; «группировка».

5. Стретчинг

5.1. Упражнения на увеличение эластичности мышц

Теория: изучение техники выполнения упражнений для более эффективной растяжки мышц. Правила предупреждения травматизма. Страховка.

Практика: выполнение шпагатов: продольный правый; продольный левый, поперечный. Растяжки икроножных мышц: у стены; «крендель»; «полушпагат». Паховая растяжка. Растяжка голеностопа: «крабик». Растяжка плечевого сустава.

6. Каучук

6.1. Основы каучука

Теория**:** понятие термина «каучук». Техника выполнения простейших упражнений для развития гибкости спины.

Практика**:** выполнение простейших элементов каучука: упражнение «лягушка» - захват ног одной рукой; «лягушка» - захват ног обеими руками. Перекат вперед; перекат вперед с удержанием ног у головы. Упражнения «рыбка»; «лягушка»; «коробочка».

7. Цирк – это искусство

7.1. Истоки и развитие циркового искусства на Руси

Теория*:* виртуальная экскурсия в цирковое искусство Древней Руси. Скоморохи. Дрессировка. «Медвежьи потехи». Цирковые жанры в представлениях на народных гуляниях 17-18 в. Программы цирковых балаганов. Первые конные цирки в России.

Практика**:** просмотр видеофильмов, беседа, обсуждение.

7.2. Современное цирковое искусство. Цирковые династии России

Теория: династия Мозель - знаменитые наездники. Биография. Годы жизни и творчества Ирины Мозель.

Практика**.** Викторина по творчеству династии Мозель.

8. Профессиональная ориентация

8.1 Знакомство с профессиями в сфере циркового искусства: «Дрессировщик, клоун»

Теория: Знакомство обучающихся с профессиями в цирке. Видео презентация - выступление: Дрессировщика, клоуна. Знакомство с известными дрессировщиками: Запашные, Багдасаровы, Дуров, Куклачев. Знакомство с известными клоунами: Никулин Ю. В., Карандаш М. Н., Енгибаров Л. Г., Попов О. К. Экскурсия в цирк на представление.

9. Итоговое занятие «Звездочки сцены»

Теория**:** повторение техники выполнения связок для концертного номера.

Практика: показательные выступления учащихся. Отчетный концерт. Награждения.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов

	и тем программы	Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие «Поездка в цирк»	**4**	**2**	**2**
1	**Хула-хуп**	**54**	**2**	**52**
1.1	Учимся вращать обруч	54	2	52
2	**Хореография**	**6**	**1**	**5**
2.1	Виды шагов и бега в танце	2	-	2
2.2	Рисунки и перестроения в концертном номере.	4	1	3
3	**Акробатика**	**58**	**4**	**54**
3.1	Акробатические перевороты	40	2	38
3.2	Координация в акробатике	18	2	16
4	**Эквилибр**	**22**	**2**	**20**
4.1	Эквилибр на локтях	20	2	18
5	**Стретчинг**	**30**	**2**	**28**
5.1	Упражнения на увеличение эластичности мышц, суставов, связок	30	2	28
6	**Каучук**	**34**	**2**	**36**
6.1	Пластическая гимнастика.	38	2	36
7	**Искусство цирка**	**4**	**3**	**1**
7.1	Экскурсия «Закулисье»	2	1	1
7.2	Современное цирковое искусство. Цирковые династии России	2	2	-
8	**Профессиональная ориентация**	**2**	**1**	**1**
8.1	Знакомство с профессиями в сфере циркового искусства: ««Униформист, Звукорежиссер, Светотехник, Шпрехшталмейстер»	2	1	1
9	**Итоговое занятие «Шари - Вари»**	**2**	**-**	**2**
	Итого:	**216**	16	200

Содержание учебно-тематического плана третьего года обучения

Вводное занятие «Поездка в цирк»

Теория**:** знакомство с профессиями: канатоходец, акробат, жонглер, клоун, фокусник, дрессировщик.

Практика**:** игра «Узнай циркового артиста!». Изображение цирковых профессий при помощи мимики, жестов и цирковых атрибутов.

1. Хула-хуп

1.1. Учимся вращать обруч

Теория**:** рассказ о происхождении циркового направления с гимнастическим обручем («хула-хупом»). История происхождения термина «хула-хуп». Правила выполнения вращений гимнастического обруча в кистях и в носках.

Практика**:** классические вращения обруча. Вращение обруча над головой; вращение обруча через спину; вращение «бочки»; вращение обруча в носке из положения сидя. Перекидывание обруча под ногой. Поднимание обруча с колен на талию. Вращение обруча на полу – «дорожка»; вращение над головой – «лягушка»; вращение обруча в носке - локтевая стойка; вращение обруча в носке – вертикаль. «Восьмерка» одним обручем. «Восьмерка» одним обручем сбоку. «Восьмерка» 2 обручами перед собой. «Восьмерка» в горизонтальной плоскости. «Восьмерка» – «прокатка». Закрутка обруча с пола на колени; «закрутка обруча на носке - круговой мост»; «закрутка обруча над головой - шпагат». Колесо на одну руку с обручем. Поднимание обруча с талии на грудь. Подкидывание обруча перед собой.

Комбинации на 2 обруча: один на талии – 1 на коленях; «боковая оттяжка» - 1обруч в руке - 1обруч в колене; закрутка 2 обручей на локтях; «восьмерка» 2 обручами по бокам.

Комбинации на 3 обруча: один на талии - вращение 2 обручей в руках; 1 на коленях – «восьмерка» 2 обручами сбоку; 1 на талии – 1 на коленях – 1 на груди.

Комбинация на 4 обруча: 1 в носке – 1 в колене – 2 в руках»; вращение 4 обручей в кистях - в локтях. разбивка на 4 обруча: 1 на талии – 1 на коленях – 1 на груди – 1 над головой в руке».

Комбинация на 5 обручей: на талии – «боковая оттяжка» - в носке. Обруч в носке – вертикаль – мост. Обруч в носке – вертикаль – переворот.

2. Хореография

2.1. Виды шагов и бега в танце

Теория**:** правила выполнения шагов и бега в пространстве класса и зрительного зала. Упражнения на дыхание.

Практика: шаг на полупальцах, на пятках. Бег с высоким подниманием коленей; бег - подскок; бег с «захлестом» ног. Махи ногами «ножницы». «Ковырялочка». «Припадание». «Релеве».

2.2. Рисунки и перестроения в концертном номере

Теория**:** понятие «рисунок танца»; «шахматный рисунок»; «два круга»; «квадрат»; «треугольник». Правила перестроения в рисунки.

Практика**:** отработка движений, соответствующих рисунку танца. Разводка рисунков в номере. Отработка позиций рук, ног и переходов между рисунками в номере.

3. Акробатика

3.3. Акробатические перевороты

Теория**:** техника выполнения упражнений на удержание положения тела при выполнении переворотов. Стойки. Правильное дыхание при выполнении упражнений. Страховка. Самостраховка.

Практика**:** выполнение акробатических упражнений на координацию движений и ориентацию в пространстве. Стойка на лопатках - «свечка». Стойка на лопатках – шпагат. Стойка на лопатках - «арабеск». Стойка «махом» - хлопок к стене. Стойка махом – хлопок без стены. Переворот вперед на одну ногу. Переворот вперед на 2 ноги. Переворот вперед на 2 ноги через хлопок. Переворот вперед на 2 ноги в темпе - боковая оттяжка с колен. Переворот назад на 2 ноги. Переворот назад на 2 ноги через стойку. Переворот назад на 2 ноги в темпе. Колесо на одну руку - переворот вперед на одну ногу через стрелку со страховкой.

3.2. Координация в акробатике

Теория**:** правила выполнения упражнений на координацию движений, правильное дыхание.

Практика**:** выполнение упражнения «выход в «спичак» - ноги врозь у стены». Отработка выхода в «спичак» - ноги врозь с помощью. «Боковая оттяжка» - за плечо.

4. Эквилибр

4.1. Эквилибр на локтях

Теория**:** понятие термина «эквилибр». Техника выполнения простейших движений на баланс.

Практика**:** выполнение простейших движений на баланс: локтевая стойка с задержкой**;** локтевая связка «лягушка» - «боген».

5. Стретчинг

5.1. Упражнения на увеличение эластичности мышц, суставов, связок

Теория**:** правила выполнения упражнений для более эффективной растяжки мышц.

Практика**:** выполнение упражнений на восстановление эластичности мышц. Упражнения на растяжку плеч. Шпагат в минус правый; шпагат в минус левый; шпагат в минус поперечный. Упражнения «Крабик» - складки в парах; складка - ноги вместе - руки за спиной в замок; складка - ноги врозь - руки за спиной в замок. Выпады вперед. Выпады в бок. Складка ноги вместе руки в замок за спиной. Складка ноги врозь руки в замок за спиной. Упражнение "солнышко" через поперечный шпагат. "Солнышко" через продольный шпагат.

6. Каучук

6.1. Пластическая гимнастика

Теория**:** правила выполнения упражнений для проработки гибкости позвоночного столба. Петля назад. Петля вверх. Петля вперед. Перекаты разных видов.

Практика**:** выполнение упражнений для развития подвижности позвоночника. Укрепление и гибкость поясничного и грудного позвоночного столба: «перекат - ставим ноги»; «перекат - ноги до пола». Подготовка к петле с мостика: петля с мостика обеими руками. Подготовка к «петле назад» в шпагате: петля назад в шпагате с согнутой ногой; петля назад в шпагате и выпрямлением ноги. Петля вперед: петля вверх с арабеском. «Перекат» - «свечка». Перекат «фигурный». Перекат из поперечного шпагата. Перекат с вытянутыми ногами. Комбинации: перекат – мостик; мостик – перекат; мостик - перекат – мостик. Подводящие упражнения для задней «оттяжки»: «оттяжка задняя» - захват одной рукой.

7. Цирк – это искусство

7.1. Экскурсия «Закулисье»

Теория**:** рассказ о цирке. Беседа об основных элементах циркового здания и арены. Профессия «Артист цирка».

Практика**:** экскурсия в цирк. Анализ циркового представления.

7.2 Современное цирковое искусство. Цирковые династии России

Теория**:** знакомство с цирковой династией Демкиных. Годы жизни и творчества династии Демкиных.

Практика**.** Викторина на тему «Цирковые династии».

8. Профессиональная ориентация

8.1 Знакомство с профессиями в сфере циркового искусства: ««Униформист, Звукорежиссер, Светотехник, Шпрехшталмейстер»

Теория: Знакомство обучающихся с профессиями в цирке. Видео презентация – шоу мини представление, на которых видно работу этих профессий. Экскурсия в цирк на представление.

9. Итоговое занятие «Шари-Вари»

Теория**:** правила выполнения связок для номера. Подготовка контрольных нормативов. Открытое занятие для родителей. Тестирование детей на гибкость, растяжку, владение элементами акробатики.

Практика: работа над связками для номера. Репетиция к отчетному концерту. Выступление учащихся на концерте. Награждение.

Учебно-тематический план четвертого года обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
Вводное занятие «Экскурсия в цирк»		**2**	**1**	**1**
2.	**Жонглирование**	**54**	**4**	**50**
2.1	Виды жонглирования	54	4	50
3.	**Хореография**	**14**	**1**	**13**
3.1	Классический экзерсис	14	1	13
4.	**Акробатика**	**50**	**5**	**45**
4.1	Акробатические перевороты	14	1	13
4.2	Пластическая акробатика	12	1	11
4.3	Прыжковая акробатика	16	1	15
4.4	Парная акробатика	8	1	7
5	**Эквилибр**	**54**	**5**	**49**

5.1	Эквилибр на локтях	8	1	7
5.2	Силовой эквилибр	26	2	24
5.3	Эквилибр на руках	20	2	18
6	**Стретчинг**	**6**	**1**	**5**
6.1	Упражнения на увеличение эластичности мышц, суставов, связок	6	1	5
7	**Каучук (пластическая акробатика)**	**22**	**2**	**21**
7.1	Упражнения. Связки. Комбинации	24	2	22
8	**Репетиционно-постановочная работа**	**72**	**6**	**66**
8.1	Работа над постановкой номеров	22	4	18
8.2	Работа над трюками	50	2	48
9	**Общая физическая подготовка**	**12**	**1**	**11**
9.1	Сила мышц	12	1	11
10	**Профессиональная ориентация**	**2**	**1**	**1**
10.1	Знакомство с профессиями в сфере циркового искусства: «Кассир, билетер, рабочий по уходу за животными, ветеринар, мед работник»	2	1	1
	Итого:	**288**	**26**	**262**

Содержание учебно-тематического плана четвертого года обучения

Вводное занятие «Экскурсия в цирк»

Теория: рассказ о цирке. Экскурсия за кулисы цирка. Правила поведения за кулисами. Правила поведения на манеже. Цирковые традиции.

Практика**:** видео-презентация с обсуждением, рассказом и беседой.

2. Жонглирование

2.1. Виды жонглирования

Теория**:** техника выполнения упражнений с мячами, кольцами и булавами. Техника безопасности. Самостраховка.

Практика**:** выполнение упражнений с 1 мячом: подкидывание 1 мяча с хлопком; подкидывание 2 мячей с хлопком по очереди; подкидывание 2 мячей с хлопком одновременно. «Каскад» 2 мячами: 2 мяча в левой руке; 2 мяча в правой руке; «каскад» 2 мячами со сменой направления. «Каскад» тремя мячами: 3 мяча - «тик-так». 3 мяча - полукаскад». 3 мяча - «спираль»; 3 мяча - «венец»; 3 мяча - «колоны». 1 кольцо: подкидывание 1 кольца с хлопком. Подкидывание 2 колец с хлопком одновременно. «Каскад» 2 кольцами: 2 кольца в левой руке; 2 кольца в правой руке; 2 кольца «каскад» со сменой направления. «Каскад» 3 кольцами. Подкидывание 1 булавы с хлопком; 2 булавы с хлопком; подкидывание 2 булав с хлопком одновременно. «Каскад» 2 булавами.

3. Хореография

3.1. Классический экзерсис

Теория**:** правила выполнения простейших элементов хореографии.

Практика**:** выполнение движения «батман вперед». Упражнение «цыпочка». Мах «батман в сторону». Упражнения на полу: приседание, «часики». Упражнения: «стрела»; «вопросик»; «циркуль».

4. Акробатика

4.1. Акробатические перевороты

Теория**:** закрепление правил при выполнении акробатических переворотов. Виды переворотов. Страховка, самостраховка.

Практика**:** выполнение переворота вперед со сменой ног; переворот назад со сменой ног; переворот вперед через поперечный шпагат; переворот назад через поперечный шпагат; переворот «кошечка», перекат в «бабочке» вокруг себя;

4.2. Пластическая акробатика

Теория**:** закрепление правил выполнения различных элементов пластической

акробатики. Техника безопасности. Страховка. Самостраховка. Дыхание.

Практика**:** выполнение упражнений: **«**боковая оттяжка – закладка»; «боковая оттяжка с прыжком». Перекат в сторону ноги врозь – поворот вокруг себя. «Оттяжка передняя». Упражнение «Неваляшка».

4.3. Прыжковая акробатика

Теория**:** объяснение техники выполнения упражнений основанных на прыжках, «вальсет», «рондат». Арабское колесо.

Практика**:** выполнение упражнений: **«**вальсет без разбега»; «вальсет с разбегом», прыжки «Козлик». Подводящие упражнения для «рондата»: колесо с разворотом туловища; «рондат шагом»; «рондат с отскоком с места»; «рондат» – «вальсет с разбега» - с отскоком; «рондат с отскоком» - «вальсет».

4.4. Парная акробатика

Теория**:** правила выполнения «хватов» и «входов в плечи» в парах. Термин «хват», «вход в плечи».

Практика**:** выполнение «хватов»: «хват обычный», лицевой, глубокий, плечевой. Вход в плечи сбоку; вход в плечи толчком; вход в плечи толчком с ноги.

5. Эквилибр

5.1. Эквилибр на локтях

Теория**:** понятие цирковых терминов: «эквилибр», «боген», «спичак».

Практика**:** выполнение упражнений «локтевая стойка». Локтевая стойка + связка «лягушка» – «боген». «Спичак» из положения сидя. Локтевая стойка + связка «арабеск» - шпагат. Локтевая стойка + связка «арабеск» – шпагат – «боген».

5.2. Силовой эквилибр

Теория**:** техника выполнения упражнений на баланс, связанных с силой.

Практика**:** выполнение упражнений: **«**спичак» из угла; **«**спичак» - ноги вместе возле стены; **«**спичак» из группировки возле стены; **«**спичак» - ноги врозь из угла на тростях; **«**спичак» - ноги вместе. «Крокодил» на кубике с 2 рук. «Крокодил» на кубике с одной рукой; «крокодил» - ноги вместе, «крокодил» с арабеском. Угол - ноги врозь на тростях.

5.3. Эквилибр на руках

Теория**:** правила выполнения упражнений в вертикальном положении туловища ногами вверх и с опорой на руки. Правила страховки, самостраховка.

Практика**:** выполнение упражнений: выход в стойку на руках из моста со страховкой; выход в стойку на две ноги через мост; выход в стойку с двух ног с задержкой; выход в стойку через арабеск; выход в стойку через арабеск с задержкой; стойка на руках - «лягушка»; «боген»; «спичак» - ноги врозь на кубиках; выход в стойку с вертикали; стойка на руках через мост; арабеск - стрелка; выход в стойку с вертикали; шпагат – «боген».

6. Стретчинг

6.1. Упражнения на увеличение эластичности мышц, суставов, связок

Теория**:** правила выполнения упражнений для медленной растяжки мышц.

Практика**: «**растяжка правого шпагата в минус»; «растяжка левого шпагата в минус»; «растяжка поперечного шпагата в минус».

7. Каучук

7.1. Пластическая гимнастика

Теория**:** правила выполнения упражнений на гибкости. Повторение упражнения «перекат». Техника безопасности. Самоконтроль.

Практика**:** выполнение «переката» без рук; «перекат - «тройная складка» без рук; «перекат» - «тройная складка»; «перекат с арабеском»; «перекат - ноги вместе»; «перекат фигурный с арабеском». «Петля вперед в шпагате»; «петля вперед с арабеском». «оттяжка под подбородок; задняя оттяжка - «кольцо»; «задняя оттяжка с прямой ногой».

8. Репетиционно-постановочная работа

8.1. Работа над постановкой номеров

Теория**:** смысловая идея и содержание циркового номера, музыкальное сопровождение, обзор элементов, связок, комбинаций, трюков, входящих в номер.

Практика**:** прослушивание музыкального сопровождения для номера (фонограммы); работа по элементам, согласование связок и комбинаций с музыкой, темпом исполнения.

8.2 Работа над трюками

Теория**:** обсуждение рисунков номеров, трюков, связок.

Практика**:** работа над элементами циркового номера: «комбинация: перекат - «фигурная» - перекат - «шаги»; разучивание парных трюков; оттяжки: «боковая» - «передняя»; трюк в паре: «кольцо» – «вертикаль». Разучивание парных трюков; «боковая оттяжка в прыжке», в парах; комбинация: поперечный шпагат – «солнышко» - перекат «свечка»; передняя оттяжка с прыжком; трюк в паре: шпагат - с прогибом – перекат. Разучивание парных трюков; работа над связками к номеру; связка: «петля вперед» - «петля вперед в арабеске». Разучивание трюков в тройках; комбинация: «петля вперед» - «петля вперед со стрелкой»; комбинация: поперечный шпагат - «перекат» с поперечным шпагатом; комбинация: боковая оттяжка, задняя оттяжка; комбинация: мост – «перекат» – «фигурная»; трюк в паре: «обнимка» – «вертикаль»; комбинация: «петля назад» – перекат вперед - «свечка» - перекат - «фигурная»; комбинация: «оттяжка» - подбородок – «задняя оттяжка»; трюк в тройке: «перекат» – стойка – стойка; комбинация: мост – петля с моста – «стульчик»; трюк в паре: «мост» – перекат - «свечка»; трюк в парах: «зацепка»; трюк в паре: «прогиб в шпагате» – стойка; трюк в паре: «лягушка» – стойка.

9. Общая физическая подготовка

9.1. Сила мышц

Теория**:** техника выполнения упражнений на укрепления мышц брюшного пресса, рук, ног, спины. Техника безопасности. Самоконтроль, страховка.

Практика**:** выполнение упражнений: «качание спины на лавочке»; «упор на локтях»; «качание пресса с помощью «колесика»; «упор на прямых руках»; «упор боком».

10. Профессиональная ориентация

10.1 Знакомство с профессиями в сфере циркового искусства: «Кассир, билетер, рабочий по уходу за животными, ветеринар, мед работник»

Теория: Знакомство обучающихся с профессиями в цирке. Видео презентация по профессиям в сфере циркового искусства: «Кассир, билетер, рабочий по уходу за животными, ветеринар, мед работник**».** Экскурсия в цирк на представление и за кулисы в цирк.

Учебно-тематический план пятого года обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Вводное занятие «Цирк – это праздник!»		**2**	**1**	**1**
1	**Искусство жонглирования**	**40**	**5**	**35**
1.1	Виды жонглирования	40	5	35
2	**Антипод**	**40**	**5**	**35**
2.1	Начальные навыки освоения жонглирования ногами	40	5	35
3	**Прыжковая акробатика**	**36**	**2**	**34**
3.1	Учимся прыгать!	36	2	34
4	**Групповая эквилибристика**	**38**	**2**	**36**
4.1	Групповые трюки	38	2	36
5	**Хула–хуп**	**32**	**2**	**30**
5.1	Трюки с обручами	32	2	30
6	**Эквилибр на катушке**	**14**	**1**	**13**
6.1	Основа «баланса на катушке»	14	1	13

7	**Эквилибристика**	**42**	**2**	**40**
7.1	Усовершенствованная эквилибристика	42	2	40
8	**Общая физическая подготовка**	**16**	**1**	**15**
8.1	Сила мышц	16	1	15
9	**Репетиционно-постановочная работа**	**26**	**5**	**21**
9.1	Работа над постановкой номеров	28	6	22
10	**Профессиональная ориентация**	**2**	**1**	**1**
10.1	Знакомство с профессиями в сфере циркового искусства артист - цирка: «Жонглер, Акробат, Эквилибрист»	2	1	1
	Итого:	**288**	**27**	**261**

Содержание учебно-тематического плана пятого года обучения

Вводное занятие «Цирк – это праздник!»

Теория**:** знакомство с новыми цирковыми жанрами: «Антипод», групповая эквилибристика, «Эквилибр на катушке», «Прыжковая акробатика».

Практика**:** видео – презентация. Беседа.

1. Искусство жонглирования

1.1. Виды жонглирования

Теория**:** техника выполнения упражнений с мячами. Усложнение трюков и комбинаций с мячами.

Практика**:** отработка разных видов жонглирования - «теннис»; «423»; «441»; «топорики»; «выброс»; «Миллс месс». «Take – out»; «Бостон месс»; «Круг»; «Робот»; «Ложные колоны»; «йо-йо»; «левитация»; «торнадо»; «орбита»; «машина бёрка»; «маятник»; «змейка»; «перехват в колонах».

2. Антипод

2.1. Начальные навыки освоения жонглирования ногами

Теория**:** правила жонглирования ногами. Страховка. Самостраховка.

Практика**:** вращение ногами «малой сигары» - «бревнышко» руками; вращение «малой сигары» + «бревнышко» ногами; вращение «большой сигары» + «бревнышко» руками; вращение «большой сигары» + «бревнышко» ногами; антипод: «шаги»; антипод: вращение «бочки» на 180°; антипод: вращение «бочки» на 360°; антипод: «шаги» - «бочка»; антипод: «прокатка»; антипод: «мельница»; подкидка «сигары» на 180° руками; подкидка «сигары» на 180° ногами; подкидка двух «сигар» на 180° ногами и руками; вращение «малой сигары, одной рукой; антипод: «ножницы» - сигара; перекидка «сигары» через поперечный шпагат.

3. Прыжковая акробатика

3.1. Учимся прыгать

Теория**:** знакомство с терминами: «вальсет», «флик-фляк». Правила выполнения различных прыжков. Правильное дыхание. Страховка. Самостраховка.

Практика**:** отработка элементов прыжковой акробатики: «вальсет» с места; «вальсет» с разбега; «вальсет» + колесо на одну руку шагом; «вальсет» + маховое сальто боком с одной рукой шагом; «вальсет» + маховое сальто с одной рукой с разбега; «вальсет» + маховое сальто с разбега; подводящие упражнения для флик-фляка; подводящие упражнения для флик-фляка; подводящие упражнения для флик-фляка; подводящие упражнения для флик-фляка; подводящие упражнения для флик-фляка; флик-фляк; «вальсет» - поводящие для флик-фляка; «вальсет» – флик-фляк; «вальсет» – флик-фляк;

4. Групповая эквилибристика

4.1. Групповые трюки

Теория**:** объяснение правил выполнения трюков в группе. Техника безопасности. Страховка. Самостраховка.

Практика**:** отработка трюка: «лягушка» боком – стойка; «лягушка» – вертикаль; две

вертикали + стойка в шею; «тройной мост»; трюк: два выпада + стойка; синхронное выполнение трюка на три человека; трюк: «лягушка» – стойка; трюк: «колоны» на пять человек; трюк: три переката; трюк: «цветок»; трюк: «тройной перекат»; трюк: «мост» – «крокодил»; трюк: перекат – стойка; трюк: петля с моста – «свечка»; трюк: пять мостов; трюк: две вертикали с «лягушкой»; трюк: две вертикали с «лягушкой» + стойка в шею; трюк: выпад – стойка; трюк на 7 человек.

5. Хула-хуп

5.1. Трюки с обручами

Теория**:** знакомство с новым цирковым реквизитом: гимнастическим обручем (хула-хупом). Правила выполнения упражнений с гимнастическим обручем. Разучивание трюков с обручами.

Практика**:** два обруча с оттяжкой; «тарелочка» с двумя обручами; «вертушка» в руке; вращение одного обруча на локте; вращение двух обручей на локтях, с движением рук; «вертушка» обруча над головой; «вертушка» в одной руке вокруг себя; три обруча; обруч на коленях + «вертушка» вокруг себя; вращение обруча в носке в вертикали; вращение обруча в носке+ стойка с вертикали; прокатка обруча по груди; равновесие обруча на лбу; равновесие обруча на лбу+ вращение на коленях; вращение обруча за спиной.

6. Эквилибр на катушке

6.1. Основа «баланса на катушке»

Теория**:** понятие: «Эквилибр». Правила выполнения «баланса на катушке». Техника безопасности. Самостраховка.

Практика**:** балансирование на катушке; заходы на катушку; «катушка – прыжки – катушка – поворот»; «катушка на одной ноге»; «катушка - перешагивание через обручи».

7. Эквилибристика

7.1. Усовершенствованная эквилибристика

Теория**:** понятие - «спичак». Правила выполнения упражнений - «стойка», «стойки» на тростях. Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка. Самостраховка.

Практика**:** «спичак» - из угла на кубках; из угла на кубиках; из угла на кубиках-«горбушка»; «спичак» на тростях; «спичак» на тростях-«горбушка»; «спичак» на тростях + волна; ««спичак» на тростях «горбушка», с задержкой; «спичак» на кубиках + связка: «горбушка»-«богин»; «горбушка» с задержкой. Стойка с вертикали; стойка с вертикали с задержкой; стойка с вертикали + связка; «крокодил» на кубиках; «крокодил» на тростях; «крокодил» на тростях с отрывом руки; «крокодил» на тростях + связка; связка: «горбушка», «треугольник»; треугольник; «крокодил» на тростях с одной рукой; «узкоручка» на кубиках; «узкоручка» на кубике со стойкой «горбушка» «узкоручка» на тростях.

8. Общая физическая подготовка

8.1. Сила мышц

Теория**:** техника упражнений на укрепления мышц брюшного пресса, рук, ног, спины. Техника безопасности. Страховка. Самостраховка.

Практика**:** выполнение упражнений на шведской стенке; «римская лавка»; «ножницы»; верхний пресс; подтягивание; боковая планка; отжимание в «кузнечике»; удерживание в «приседе».

9. Репетиционно - постановочная работа

9.1. Работа над постановкой номера

Теория**:** работа над связками и рисунками для номера.

Практика**:** комбинация: оттяжка - подбородок – задняя оттяжка; работа над рисунком в номере: «круг–клин»; работа над рисунком в номере «линия–клин»; работа над рисунком в номере «линия–диагональ»; связка: шпагат-петля назад–мост; хореографическая связка; рисунок «круг–горох»; элементы русского танца; русский хоровод; репетиция к отчетному концерту; отчетный концерт.

10. Профессиональная ориентация

10.1 Знакомство с профессиями в сфере циркового искусства артист - цирка:

«Жонглер, Акробат, Эквилибрист»

Теория: Знакомство обучающихся с профессиями в цирке, артист – цирка. Видео презентация по профессиям в сфере циркового искусства артист - цирка: «Жонглер, Акробат, Эквилибрист». Экскурсия в цирк на представление и за кулисы в цирк. Посещение мастер – классов в цирке.

Учебно-тематический план шестой год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Вводное занятие «Мы - юные артисты»		2	1	1
1	**Жонглирование**	**40**	**5**	**35**
1.1	Умелое жонглирование	40	5	35
2	**Антипод**	**40**	**5**	**35**
2.1	Упражнения и комбинации с предметами	40	5	35
3	**Прыжковая акробатика**	**36**	**2**	**34**
3.1	Учимся прыгать	36	2	34
4	**Групповая эквилибристика**	**38**	**2**	**36**
4.1	Групповые трюки	38	2	36
5	**Хула–хуп**	**32**	**2**	**30**
5.1.	Трюки с обручами	32	2	30
6	**Эквилибр на катушке**	**14**	**1**	**13**
6.1	Баланс на катушке	14	1	13
7	**Эквилибристика**	**42**	**2**	**40**
7.1	Усовершенствованная эквилибристика	42	2	40
8	**Общая физическая подготовка**	**16**	**1**	**15**
8.1	Сила мышц	16	1	15
9	**Репетиционно-постановочная работа**	**28**	**6**	**22**
9.1	Работа над постановкой номеров	**28**	**6**	**22**
10	**Профессиональная ориентация**	**2**	**1**	**1**
10.1	Знакомство с профессиями в сфере циркового искусства артист - цирка: «Воздушный гимнаст, иллюзионист, гимнаст»	2	1	1
	Итого:	**288**	**27**	**261**

Содержание учебно-тематического плана шестой год обучения

Вводное занятие «Мы - юные артисты»

Демонстрация сольных и дуэтных номеров**.** Повторение репертуара пятого обучения**.**

1. Жонглирование

1.1. Умелое жонглирование

Теория**:** техника работы с мячами. Усложнение трюков, комбинаций с тремя и четырьмя мячами.

Практика**:** жонглирование: «колоны»; «тик – так». «черри пикер»; «шаффл»; «водопад»; «круг под кругом»; «три мячика за спиной»; «три в одном»;

- жонглирование в связке: «колонны» - «тик – так»; «змейка» - «робот»; «водопад» - «шаффл»; «круг под кругом», «три в одном»;

- подводящие упражнения на жонглирование четырьмя мячиками;

- жонглирование с четырьмя мячиками;

- жонглирование на четыре мячика: «сплиты»; «перехват»; «полукаскад», «круг»; жонглирование с связке на четыре мячика: «классика» - «сплиты»; «круг» - «сплиты»;

2. Антипод

2.1. Вращение антипода

Теория**:** развитие нового жанра - жонглирование ногами. Техника работы с «сигарой большой» и «сигарой малой» - «бочкой», «большой и маленький мяч с обручами».

Практика**:**

выполнение упражнений:

- вращение одного обруча в носке;
- вращение двух обручей в носке;
- вращение двух обручей в носке - вращение двух обручей в руках.
- связка: вращение «большой сигары» в руках - ногах;
- вращение в вертикальной плоскости «бочки» на 360°;
- связка с большой сигарой – «бревнышко» - «мельница»;
- связка с «бочкой» и двумя обручами;
- «большая сигара» - «подкидка с колен»;
- связка с большой сигарой – «прокатка» - «подкидка»;
- большая сигара – «группировка» - «складка»;
- большая и малая сигара – «подкидка» на 180°;
- большая и малая сигара - «обмен»;
- большой мяч – «прокатка»;
- связка с большим мячом – «прокатка» - «ножницы»;
- малая сигара – «мельница»;
- связка с малой и большой сигарой – «обмен», «подкидка на 180°»;
- связка с большим мячом – «шаги» - «прокатка» - «ножницы»;
- малый мячик – баланс на одной ноге;
- малый мячик – «прокатка по ногам»;
- малый мячик – «ножницы».

3. Прыжковая акробатика

3.1. Совершенство прыжков

Теория**:** совершенствуем технику прыжковой акробатики. Понятие «бедуинский прыжок», «фордершпрунг», «сальтар» (батут)

Практика**:** «фляк через «лимон»; отработка «фляка» с помощью страховки; «флик-фляк» - подготовительное упражнение – «бедуинский» прыжок возле мата; «бедуинский прыжок» с помощью страховки; подводящие упражнение для «фордершпрунга» – через голову; подводящее упражнение для «фордоршпрунга» – резкий переворот; «фордоршпрунг» с вальсетом; «фордоршпрунг» с разбега; кувырок в длину; кувырок в длину через мат; кувырок в длину через мат с отскоком; кувырок в длину через мат с батута, сальто вперед с батута через мат; сальто вперед с батута связка: «колесо» - «маховое сальто»; связка: «рондат» - «фляк на лимон»;

4. Групповая эквилибристика

4.1. Групповые трюки

Теория**:** правила выполнения групповых трюков. Страховка. Техника безопасности.

Практика**:** трюк на 2 человека: «вертикаль» - «стойка в шею»; «лягушка» - «спичак»; «шпагат – прогиб» - «стойка»; «поперечный шпагат» - «стойка»;

- трюк на 3 человека: две стойки - стойка в шее; «перекат» две стойки»; «два моста без рук» - «мост»;
- трюк на 4 человека: два выпада – стойка – перекат; «вертикаль-зацепка» - «лягушка» с выходом в стойку; «вертикаль-зацепка» - «лягушка»; «два переката» - «перекат» - «перекат»;
- трюк на 7 человек;
- подводящее упражнение – «заход в плечи»;
- отработка трюка на 2 человека: «заход в плечи»;
- трюк на 8 человек.

5. Хула-хуп

5.1. Трюки с обручами

Теория**:** правила более ловкого исполнения вращений обручами. Темп выполнения упражнений. Управление дыханием.

Практика**:**

- связка: вращение 2 обручей в кистях с переходом вращения на локти;
- связка: равновесие обруча на лбу - восьмёрка 2 обручами;
- прокатка обруча по плечам; - вращение обруча в вертикале;
- прокатка обруча в связке: по груди - плечам;
- связка в паре с 1 обручем: «прокатка через плечо»;
- связка: «тарелочка» 2 обручами - вращение обруча в коленях;
- разбивка на четыре обруча;
- связка на 3 обруча: «вертушка» в коленях - в руке - над головой; «в коленях» – «восьмерка» – в движении;
- связка с 4 обручами: 2 обруча в руках - два в локтях; «в носке» - «в колени» - в руках;
- разбивка на 5 обручей: в руке надо головой - на шеи - два на талии - на коленях;
- связка в паре: «восьмерка»; «прокатка обруча по груди и плечам»; «тарелочка» в два обруча.

6. Эквилибр на катушке

6.1. Базовые трюки на катушке

Теория**:** правила выполнения базовых трюков на катушке.

Практика**:** разучивание трюков - прыжки на катушке через скакалку; баланс на одной ноге с вращением обруча на ноге; баланс на двойной катушке возле шведской стенки; баланс на двойной катушке; двойной баланс на катушке с обручем; двойной баланс на катушке – «приседание» - «повороты на 90°, 180°, 360°»; двойная катушка – пролезание через обручи.

7. Эквилибристика

7.1. Усовершенствованная эквилибристика

Теория**:** правила выполнения стоек с «крокодилами» на тростях.

Практика**:** отработка упражнений - «крокодил» на тростях со шпагатом; «крокодил» на одной трости с двумя руками; «крокодил» на одной трости с одной рукой; «крокодил» с одной рукой в связке на тростях; «крокодил» на вращающихся тростях с двумя руками; «крокодил» на вращающейся тростях с одной рукой. «Узкоручка» на тростях со стойкой «горбушка»; «узкоручка» на тростях – стойка «горбушка» - «боген»; спичак ноги вместе с пола; спичак ноги вместе на кубиках; спичак ноги вместе на тростях; «узкоручка» на трости «пружинка»; «узкоручка» на трости «пружинка», стойка «горбушка»; «узкоручка» на трости «пружинка», стойка «горбушка», «боген»; спичак на тростях, связка: «горбушка» - «боген»; «узкоручка» на вращающейся трости; «узкоручка» на вращающейся трости - стойка «горбушка»; «узкоручка» на вращающейся трости - стойка «горбушка» - «боген»; «узкоручка» на вращающейся трости - стойка «горбушка» - «боген» с вращением; спичак ноги вместе на тростях; спичак ноги вместе на тростях из угла.

8. Общая физическая подготовка

8.1. Сила мышц

Теория**:** техника упражнений на укрепления мышц брюшного пресса, рук, ног, спины.

Практика**:** отжимание от лавочки; упражнение на боковой пресс; шведская стенка – «березка»; подъем; упражнение на верхний пресс; отжимание в стойке у стены; «резина» – «крест»; приседание с лавочки.

9. Репетиционная - постановочная работа

9.1. Работа над постановкой номера

Теория**:** техника работы над связками и рисунками для номера.

Практика**:** работа над рисунком в номере: «малый круг – большой круг»; «точки», «колоны». Хореографическая связка. Акробатическая связка. Работа над упражнениями с

фонограммой; Работа над общим рисунком в номере: проходы в «расческу»; работа с фонограммой. Репетиции к отчетному концерту. Отчетный концерт.

10. Профессиональная ориентация

10.1 Знакомство с профессиями в сфере циркового искусства артист - цирка: «Воздушный гимнаст, иллюзионист, гимнаст»

Теория: Знакомство обучающихся с профессиями в цирке, артист – цирка. Видео презентация по профессиям в сфере циркового искусства артист - цирка: «Воздушный гимнаст, иллюзионист, гимнаст». Экскурсия в цирк на представление и за кулисы в цирк. Посещение мастер – классов в цирке.

Планируемые результаты

Планируемые результаты стартового уровня освоения содержания:

- учащиеся соблюдают самостоятельно или под руководством педагога технику безопасности выполнения упражнений, правила поведения на занятиях и мероприятиях;
- учащиеся знакомы с историей и спецификой циркового искусства, уважительно относятся к деятельности известных цирковых артистов;
- учащиеся знакомы с основными цирковыми жанрами, знают понятия «трюк», «номер», «сценическая пластика», «актер», «артист»;
- учащиеся умеют выполнять элементы начальной пластической акробатики с постепенным их усложнением;
- учащиеся умеют выполнять элементарные упражнения с цирковым реквизитом («хула-хуп», мяч, скакалка);
- у учащихся развиваются ловкость, выносливость, подвижность, формируется культуру движений в коллективном цирковом номере (представлении);
- учащиеся правильно и безопасно выполняют упражнения на развитие гибкости и эластичности мышц;
- учащиеся правильно выполняют хореографическую позицию ног, циркового комплимента, могут эмоционально выразительно выполнять ритмические упражнения;
- учащиеся проявляют волевые качества и трудолюбие, умение преодолевать трудности при выполнении физических упражнений, доброжелательные отношения со сверстниками на занятиях и мероприятиях.
- учащиеся ознакомились с профессиями в сфере циркового искусства.

Планируемые результаты базового уровня освоения содержания:

- учащиеся выполняют технику безопасности выполнения упражнений, правила поведения на занятиях и мероприятиях;
- учащиеся знают основные термины цирковых жанров (акробатика, эквилибр, жонглирование;
- учащиеся имеют представления об истории циркового искусства, выдающихся артистах русского и зарубежного цирка;
- учащиеся знакомы с характеристиками профессии «артист цирка» и возможностями профессионального обучения;
- учащиеся умеют правильно и безопасно выполнять трюки акробатики, эквилибристики, используют элементы гимнастики при исполнении сольного или группового циркового номера;
- учащиеся используют элементы классического, народного и современного танца в выбранном цирковом жанре при подготовке циркового номера;
- учащиеся имеют представления об актерском мастерстве с учетом специфики циркового искусства;

- учащиеся способны самостоятельно или с помощью педагога создавать художественный образ средствами пластической и эмоциональной выразительности, при исполнении сольного или группового циркового номера;
- учащиеся могут обосновать взаимозависимость физического и нравственного здоровья и необходимость ценностного отношения к здоровому образу жизни;
- учащиеся самостоятельно подбирают и выполняют упражнения для контроля и формирования осанки, укрепления мышц ног и рук, упражнения на снятие мышечного напряжения;
- учащиеся владеют навыками репетиционно-концертной работы в качестве солиста или участника циркового номера и ответственно относятся к результатам своего труда;
- учащиеся демонстрируют волевые качества и трудолюбие, умение преодолевать трудности при выполнении физических упражнений, бережное и чуткое отношение к товарищам, доброжелательные отношения в цирковой студии «Колибри» на занятиях и мероприятиях.
- учащиеся расшили знание о профессиях в сфере циркового искусства.

Планируемые результаты продвинутого уровня освоения содержания:

- учащиеся владеют навыками техники безопасности при выполнении упражнений, соблюдают правил поведения на занятиях и мероприятиях;
- у учащихся совершенствуются исполнительские знания, умения и навыки в области хореографии, эквилибристики, антипода и жонглирования; усложненных элементов с «хула-хупом»;
- учащиеся знают основные эстетические и стилевые направления в области циркового искусства и тенденции развития российского и мирового цирка;
- учащиеся владеют умениями и навыками актерского мастерства с учетом специфики циркового искусства;
- учащиеся умеют создать художественный образ при сольном исполнении или участии в групповом цирковом номере;
- учащиеся понимают и исполняют указания руководителя, владеют умениями творчески работать над цирковым номером на репетиции, видят, анализируют и исправляют ошибки исполнения;
- у учащихся развиваются двигательные качества, ловкость, координация, силовые качества, ориентировка в пространстве, сохранение равновесия;
- учащиеся демонстрируют дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, чувство товарищества и личной ответственности при подготовке творческого номера, выступлении на сцене.

  у учащихся будет сформирована готовность к выбору профессии в сфере циркового искусства

Комплекс организационно-педагогических условий программы

Календарно-учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы в неделю
1	1	216	36	108	3 занятия по 2 часа
2	2	216	36	108	3 занятия по 2 часа
3	3	216	36	108	3 занятия по 2 часа
4	4	288	36	144	4 занятия по 2часа
5	5	288	36	144	4 занятия по 2часа
6	6	288	36	144	4 занятия по 2часа.

Условия реализации программы. Занятия в цирковой студии «Колибри» проводятся в специально оборудованном классе с зеркалами. Материально-техническое база: покрытие для партера – 1шт. Шведская стенка – 4шт. Маты гимнастические - 10шт.. Скамейки - 10шт., стойки для эквилибра – 10шт.. Стол для эквилибра – 10шт.; трости для эквилибра – 2шт.; трости – 8шт; скакалки - 10шт; обручи – 60шт; утяжелители – 3шт; диск «Здоровье» - 10шт; «тринки» - 5шт; «сигара» - 8; «бочки» -4; мячи для «антипода» -4; реквизит для жонглирования - мячи, булавы, кольца - 20; турник - 1; шкаф-ячейки для одежды - 1; флешь-накопитель с музыкальным материалом - 2; кулер с водой -1; магнитофон -1; концертные костюмы - 100;

Учащиеся занимаются в обязательной форме: черные лосины и черный купальник; у девочек аккуратно уложены волосы, без различных украшений (серьги, цепочки, браслеты, кулоны, брелки).

Формы аттестации и контроля. В соответствии с Положением об аттестации Дворца творчества отслеживание успеваемости осуществляется посредством текущего контроля, промежуточной аттестации учащихся: текущий контроль осуществляется на каждом занятии; промежуточная аттестация проводится на контрольных занятиях при сдаче нормативов, тестировании. Аттестация по завершению обучения по программе проводится в форме отчетного концерта, учитываются результаты участия в конкурсах.

Оценочные материалы: лист наблюдения**,** индивидуальный «Дневник моей успешности», тесты, нормативы, протоколы конкурсов.

Методические материалы. При реализации программы используются следующие методические материалы: видеофильмы о цирковом искусстве, мультимедийные презентации о цирковых жанрах, планы-конспекты занятий по темам, методическая разработка «Игры с мячом».

Для реализации программы цирковой студии «Колибри»» используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой, информационно-коммуникативный, метод творческих заданий и здоровьесберегающие технологии.

Словесный метод используется при беседах, рассказах и объяснении нового материала. Информационно-коммуникативный метод используется при просмотре презентаций, поиске информации в Интернете, просмотре выступлений других коллективов.

Наглядный метод – при показе различных упражнений педагогом или детьми, просмотре видеоматериалов, диафильмов, учебных программ и фрагментов из художественных фильмов.

Практический метод применяется при выполнении творческих заданий и акробатических этюдов.

Игровой метод применяется при организации игр с детьми на занятиях.

Программа цирковой студии «Колибри» построена по принципу «…от простого к сложному». Обучение элементам, трюкам из каждого жанра всегда осуществляется с учетом физических и психологических особенностей учащихся.

На стартовом уровне первого года обучения учащиеся знакомятся с элементами общефизической подготовки, партерной гимнастикой, акробатикой, пластической акробатикой («каучуком»). Вводятся элементы хореографии, где учащиеся знакомятся с позициями рук и ног, музыкальным ритмом.

На втором году обучения стартового уровня элементы акробатики усложняются. Учащиеся овладевают элементами переворотов, кувырков. В рамках раздела «Стретчинг» учатся выполнять шпагаты, элементы растяжек мышц. Постепенно добавляются упражнения с предметами: мячом, скакалкой, обручем.

На занятиях по истории циркового искусства учащиеся знакомятся с цирковыми жанрами в Древнем мире.

Базовый уровень включает в себя разделы: «Хула-хуп», «Эквилибр», «Антипод», групповой эквилибр, эквилибр на катушке, жонглирование. В разделе «Эквилибр» учащиеся осваивают простейшие движения на баланс, стойку на локтях, выход в стойку на руках силой с прямыми ногами («спичак»), стойку на тростях.

В разделе «Хула-хуп» учащиеся осваивают технику работы с одним и несколькими гимнастическими обручами.

В разделе «Хореография» учащиеся знакомятся с рисунками в номере, учатся перестраиваться.

В жанре «Антипод» дети осваивают работу с новыми предметами: «сигара», «большая сигара», «бочка».

В разделе «Жонглирование» учащиеся осваивают технику работы на два - три предмета: с мячами, с кольцами, с булавами.

Осваивая раздел «Искусство цирка», учащиеся знакомятся с цирковой жизнью в ходе экскурсии «Закулисье», продолжают знакомство с цирковыми династиями России.

С первого занятия учащиеся студии знакомятся с правилами безопасного поведения на занятиях при выполнении различных упражнений и трюков, работе с цирковыми атрибутами, правильному дыханию при смене темповых упражнений или танцевальных композиций.

На базовом уровне учащиеся активно участвуют в конкурсах и фестивалях. Репетиции проводится в хорошем темпе, с правильной дозировкой нагрузки, правильном дыхании. Каждому ребенку уделяется внимание. Творческая атмосфера занятий, интересная информация о цирке, красивая динамичная музыка – все это способствует сознательному и прочному усвоению программного материала, расширяет границы знаний в области циркового искусства.

План воспитательных мероприятий цирковой студии «Колибри»

№	Дата, события, мероприятия	Место проведения	Время проведения	Ответственный
	«Воспитываем, создавая и сохраняя традиции»			
1	Октябрь «Давайте, познакомимся»	Дворец творчества	октябрь	Иогина Ю.А.
2	Концерт-чествование многодетных мам «Имя твое - мама»	Дворец творчества	ноябрь	Иогина Ю.А.
3	Конкурс для учащихся отдела «Суперзвезда»	Дворец творчества	январь	Иогина Ю.А.
4	Концерт «Нашим мамам и бабушкам посвящается»	Дворец творчества	март	. Иогина Ю.А.
5.	День цирка	37каб	апрель	Иогина Ю.А.
	Воспитываем социальную активность			
1	Участие в мероприятиях города и Центрального района: 1,9 мая,1 день защиты детей	Город. площадки	в течение года	Иогина Ю.А.
2	Участие в акциях РДДМ		в течение года	Иогина Ю.А.
	«Воспитываем вместе»			
1	Родительское собрание в студии «Колибри» и информирование о важных событиях в студии в соц сетях	Акт. зал Дворца ВК «Колибри»	Сентябрь В течение года	Иогина Ю.А.
2	Творческий отчет для родителей цирковой	ДК Алюминщик	май	Иогина Ю.А.

	студии «Колибри»			
Я –Кузбассовец»				
1	Гостиная-концерт «Содружество народов Кузбасса»	Акт.зал	Начало ноября	Иогина Ю.А.
2	Экскурсии в Новокузнецкий цирк		В теч года	Иогина Ю.А.
3.	Экскурсии по родному Новокузнецку		В теч года	Иогина Ю.А.

Список литературы, использованный при составлении программы

1. Базарова, И. Азбука классического танца / И. Базарова, В. Мэй. – Л.:
2. Барышникова, Т. Азбука хореографии. / Т. Барышников. - М.: ООО «Рольф»,1999.- 272 с., с илл.
3. Бекина, С.И. Музыка и движение / С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Соковнина - М.: Просвещение, 1983 - 230 с.
4. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. — 2015. — №15. — С. 567-572.
5. Буйлова Л. Н., Павлов А.В. Шаблон дополнительной общеобразовательной программы. [Текст] / Л. Н. Буйлова, А.В. Павлов. Материалы вебинара «Разработка и оценка дополнительных общеразвивающих программ». – Москва. – 2015.
6. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика/ А.И. Буренина - Санкт-Петербург: Искусство, 1997. – 167 с.
7. Винер И. А. Физическая культура. Гимнастика, 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных. учреждений. В 1ч. / И. А. Винер, И. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова; под ред. И. А. Винер – М. Просвещение, 2011 - 127 с.
8. Винер И. А. Физическая культура. Гимнастика. 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений В 2ч. / И. А. Винер. – М.: Просвещение, 2011. – 127 с.
9. Винер И. А. Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией И. А. Винер. 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова. – М. :Просвещение, 2011. – 31 с.
10. Гуревич З. Б. О жанрах советского цирка. Учебное пособие для училищ циркового и эстрадного искусства и отделений режиссуры цирк. институтов, М., «Искусство», 1977.
11. Гуревич З. Эквилибристика: Учебник. – М.: Искусство, 1982. – 168 с., ил. 12л. Ил. Искусство, 1983 - 210 с.
12. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В. В. Козлов, - М.: Гуманитар
13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. М. - Министерство образования и науки России, Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования». - 2015 г.- 21 с.
14. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей Министерства образования (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06–1844).
15. Разработка дополнительной общеобразовательной программы. Методический сборник МБОУ ДО «Центр творческого развития и гуманитарного образования». – г. Красноярск. – 2014. – 37с.
16. Спортивная гимнастика, - М, Эксмо, 2013, 2013, - 256с. ил.
17. Знаменитости Российского цирка, РОССПЭН,2004, - 416с.ил.