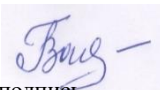



**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«Цирк будущего»**

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель  
директора по УВР ЦХЭР  /Шмбаева П.Е.  
подпись Ф.И.О.

Методист ЦХЭР  Заяц Г.А.  
подпись Ф.И.О.

Составитель (составители) ДООП:

Трофимов М.Ю.  педагог дополнительного образования

**Заключение:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соответствует требованиям к разработке ДООП и рекомендована к реализации решением ИМС от «27» мая 2024 г., протокол № 3.

Министерство образования и науки Хабаровского края  
Краевое государственное автономное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр  
дополнительного образования детей Хабаровского края)»  
Центр художественно-эстетического развития

**Рассмотрена**

на заседании научно-  
методического совета Центра

Протокол № 3  
«31» 05 2024 г.

**Утверждаю**

Генеральный директор  
КГАОУ ДО РМЦ



М.В.Кацупий

«31» 05 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ЦИРК БУДУЩЕГО»**

Разноуровневая  
Возраст учащихся: 7-17 лет  
Срок реализации: 3 года

Составитель:  
Трофимов Максим Юрьевич  
педагог дополнительного  
образования

г. Хабаровск  
2024

# Раздел №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Цирк будущего» (цирковое искусство)

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Цирк будущего» художественной направленности (далее - Программа) направлена на удовлетворение познавательного интереса к различным жанрам циркового искусства, развитие творческих способностей детей и подростков, разработана на основе нормативно-правовых документов:

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

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

– Устав краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)»

**Направленность** – художественная.

**Тип** – комплексная.

**Уровень** – разноуровневая

**Актуальность программы:** Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе *художественной направленности* «Цирк будущего» (цирковое искусство) позволяют гармонично сочетать культурное,

духовно-нравственное, творческое и физическое развитие детей, способствуют укреплению здоровья, оказывает на детей огромное эстетическое воздействие, расширяют кругозор, помогают познавать возможности человека в мире циркового искусства.

В силу своей яркости цирковое искусство может оказаться притягательным для детей не только младшего, но и среднего, и старшего возраста, и им захочется стать участником этого зрелищного действия.

Занятия по данной ДООП обеспечивают развитие творческих способностей подрастающего поколения, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности в области циркового исполнительства. Занятия в коллективе способствуют нравственному росту ребенка, культуре и этике отношений в коллективе, развитию артистических и сценических способностей, воспитывают волю, терпение и трудолюбие.

**Новизна программы:** состоит в том, что занятия по цирковому искусству представляют собой синтез эффективного творческого и физического развития. У ребенка есть возможность попробовать себя во всех жанрах циркового искусства, что впоследствии помогает определиться и выбрать наиболее интересное и соответствующее его творческим и физическим способностям направление циркового искусства, как доминирующее в процессе его обучения. В программе присутствует блок финансовой грамотности, который ориентирует на формирование ответственности у учащихся за финансовые решения с учетом личной безопасности и благополучия. В программу включены мероприятия по досуговой деятельности: познавательно-игровые и праздничные мероприятия, квесты, экскурсии, посещение циркового представления.

В объединении «Цирк будущего» проводится работа по наставничеству в формате «Учащийся – Учащийся». Формы работы предусматривают:

- староста коллектива является помощником педагога в вопросах организации репетиций, посещения занятий (отмечает отсутствующих), следит за дисциплиной коллектива на репетициях, за кулисами, во время выездных мероприятий;

- старшие учащиеся проводят элементы занятия с младшими (разминку); показывают пример младшим во время репетиций и концертов;

- ведущие ребята старшей группы способны принимать наработанные партии (этюды, упражнения) у младших; обучают младших правилам обращения с костюмами, гримом, инвентарем; являются примером для младших в исполнительских навыках.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Данная программа направлена на:

- решение задач по формированию начальных азов циркового искусства, расширение знаний учащегося о мире и о себе;

- удовлетворение познавательного интереса к цирковому искусству;

– оптимальное развитие личности учащихся на основе педагогической поддержки способностей, интересов в условиях специально организованной образовательной деятельности.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на учащихся 7-17 лет. Рекомендуемый состав групп по программе «Цирк будущего»: 10 – 15 человек.

**Формы обучения** – очная.

### *Объем и срок освоения, режим занятий*

Срок реализации	Продолжительность занятия			Кол-во занятий в неделю			Количество часов в неделю			Кол-во часов в год			
	Цирк будущего	Актерское мастерство	Цирковая хореография	Цирк будущего	Актерское мастерство	Цирковая хореография	Цирк будущего	Актерское мастерство	Цирковая хореография	Цирк будущего	Актерское мастерство	Цирковая хореография	
<b>1 год обучения</b>	2 час.	1 час	1 час	3	1	1	6 час.	1 час	1 час	242 час.	39	42	323 час.
<b>2 год обучения</b>	2 час.	1 час	1 час	3	1	1	6 час.	1 час	1 час	242 час.	39	42	323 час.
<b>3 год обучения</b>	2 час.	1 час	1 час	3	1	1	6 час.	1 час	1 час	242 час.	39	42	323 час.
<b>Итого</b>										<b>726</b>	<b>117</b>	<b>126</b>	<b>969 час.</b>

Основной формой организации образовательного процесса по программе является занятие.

Продолжительность занятий – 45 минут с обязательным 10 - минутным перерывом между ними для отдыха детей и проветривания помещения.

### **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель:** развить творческие и физические способности детей и подростков в процессе обучения различным жанрам циркового искусства.

**Задачи:**

*Метапредметные:*

- развитие художественного и технологического мышления;
- формирование навыков контактности и коллективности при решении творческих задач;
- формирование музыкально-ритмических навыков;
- обучение начальным навыкам публичного выступления;
- способствование формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;

– развитие способности самостоятельно действовать, выбирать способ решения учебных задач и использовать полученные знания в практико-ориентированной деятельности.

*Предметные:*

– формирование системы знаний, умений и навыков по основным жанрам циркового искусства: акробатике, гимнастике, жонглированию и эквилибристике;

– обучение эстетично и технически грамотно выполнять элементы, соединения, композиции, трюки, цирковых номеров;

– привитие сценической культуры;

*Личностные:*

– формирование устойчивого интереса к цирковому искусству;

– воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия;

– воспитание чувства коллективизма, товарищества и взаимопомощи;

– развитие уверенности в себе, самостоятельности в принятии решений и способности нести за них ответственность;

– формирование активной жизненной позиции.

### **Задачи программы 1 год обучения (стартовый)**

*Метапредметные:*

– развитие художественного и технологического мышления;

– формирование навыков контактности и коллективности при решении творческих задач;

– формирование музыкально-ритмических навыков;

– обучение начальным навыкам публичного выступления;

– способствование формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;

*Предметные:*

– формирование базовых знаний по основным жанрам циркового искусства: акробатике, жонглированию, эквилибристике, гимнастике, и эквилибристике, оригинальному жанру;

– обучение базовым элементам основным жанрам циркового искусства: акробатике, жонглированию, эквилибристике, гимнастике и оригинальному жанру;

– привитие сценической культуры;

*Личностные:*

– формирование интереса к цирковому искусству;

– воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия;

– воспитание чувства коллективизма, товарищества и взаимопомощи;

– развитие уверенности в себе.

### **Задачи программы 2 год обучения (базовый)**

*Метапредметные:*

- развитие художественного мышления;
- формирование навыков контактности и коллективности при решении творческих задач;
- формирование музыкально-ритмических навыков;
- обучение навыкам публичного выступления;
- способствование формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- развитие способности самостоятельно действовать, выбирать способ решения учебных задач и использовать полученные знания в практико-ориентированной деятельности.

*Предметные:*

- формирование системы устойчивых знаний, умений и навыков по основным жанрам циркового искусства: акробатике, оригинальному жанру, гимнастике, жонглированию и эквилибристике;
- обучение эстетично и технически грамотно выполнять элементы акробатики, гимнастики, оригинального жанра, жонглирования, хореографии, актёрского мастерства, соединения элементов в цирковые номера;
- привитие сценической культуры.

*Личностные:*

- формирование устойчивого интереса к цирковому искусству;
- воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества и взаимопомощи;
- развитие уверенности в себе, самостоятельности в принятии решений и способности нести за них ответственность;
- формирование активной жизненной позиции.

**Задачи программы 3 год обучения (продвинутый)**

*Метапредметные:*

- способствование развитию умения обучающихся анализировать и координировать свои действия;
- развитие художественного и технологического мышления;
- формирование навыков контактности и коллективности при решении творческих задач;
- обучение навыкам публичного выступления;
- способствование формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- развитие способности самостоятельно действовать, выбирать способ решения учебных задач и использовать полученные знания в практико-ориентированной деятельности.

*Предметные:*

– формирование системы знаний, умений и навыков по основным жанрам циркового искусства: акробатике, гимнастике, жонглированию и эквилибристике;

– обучение эстетично и технически грамотно выполнять элементы, соединения, композиции, трюки, цирковых номеров;

– приобщение учащихся к концертной деятельности;

*Личностные:*

– воспитание морально-волевых и эстетических качеств детей;

– формирование устойчивого интереса к цирковому искусству;

– воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия;

– воспитание чувства коллективизма, товарищества и взаимопомощи;

– развитие уверенности в себе, самостоятельности в принятии решений и способности нести за них ответственность;

– достижение высоких результатов в концертной деятельности;

– формирование активной жизненной позиции.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план 1 год обучения (стартовый)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации\ контроль
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b><i>Введение, инструктажи, правила поведения в ЦХЭР</i></b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Беседа. Квест-игра
<b>2.</b>	<b><i>Акробатика</i></b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>30</b>	Освоение акробатических элементов
2.1	Группировка, перекаты и кувырки, полуперевороты, перевороты	10	1	9	
2.2	Прыжки на месте, прыжки через препятствия, «мост»	6	1	5	
2.3	Сальто, колесо, шпагат	9	1	8	
2.4	«Рондат»	8	-	8	
<b>3.</b>	<b><i>Жонглирование</i></b>	<b>33</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	Освоение элементов жонглирования
3.1	3.1 Упражнения с мячами	11	1	10	
3.2	3.2 Упражнения с кольцами	11	1	10	
3.3	3.3 Упражнения с булавами	11	1	10	
<b>4.</b>	<b><i>Эквилибр</i></b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	Освоение трюков.
4.1	Упражнения с 1-й катушкой	7	1	6	Грамотное выполнение трюков
4.2	Упражнения с 2-мя катушками	14	-	14	
4.3	Упражнения на моноцикле	11	1	10	
<b>5.</b>	<b><i>Гимнастика</i></b>	<b>33</b>	<b>2</b>	<b>31</b>	Грамотное выполнение упражнений в гимнастике
5.1	Упражнения: мостики, большой мост	8	1	7	
5.2	Упражнения: прыжки на батуте, вращение в прыжке – «чупа-чупс»	8	-	8	
5.3	Упражнения: шпагаты продольные и поперечные	8	-	8	
5.4	Упражнения с предметами (мяч, скакалка)	9	1	8	
<b>6.</b>	<b><i>Оригинальный жанр</i></b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	Освоение техникой работы с иллюзионным реквизитом
6.1	Упражнения с 1-м, 2-мя, 3-мя обручами	15	1	14	
6.2	Упражнения с маленькой скакалкой	15	1	14	



<b>7</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>35</b>	<b>2</b>	<b>33</b>	Освоение физических упражнений
7.1	Разминка (построение, ходьба, бег, прыжки)	17	1	16	
7.2	Упражнение «шпагат» правый, левый, прямой	6	-	6	
7.3	Упражнение стойка «мост» из положения лежа или стоя	6	-	6	
7.4	Упражнение на равновесие «ласточка», «уточка», «цапля»	6	1	5	
<b>8</b>	<b>Подготовка творческих номеров</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	Участие в концертах, конкурсах, фестивалях
8.1	Отработка номера по частям	5	-	5	
8.2	Отработка синхронности	5	-	5	
8.3	Соединение связок с переходами в номер	6	-	6	
8.4	Шлифовка номера в целом	6	-	6	
<b>9.</b>	<b>Финансовая грамотность</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Освоение основ финансовой грамотности
<b>10.</b>	<b>Актерское мастерство</b>	<b>39</b>	<b>10</b>	<b>29</b>	Умение работать свой номер в образе
10.1	Работа над созданием образа, типа, характера	25	4	21	
10.2	Работа над созданием этюдов	12	3	9	
10.3	Клоунада	12	3	9	
<b>11</b>	<b>Цирковая хореография</b>	<b>42</b>	<b>2</b>	<b>40</b>	Грамотное выполнение цирковых трюков в хореографии
11.1	Ритмопластика	9	1	8	
11.2	Экзерсис у станка	9	-	9	
11.3	Партерная гимнастика	9	1	8	
11.4	Импровизация	9	-	9	
11.5	Шлифовка номера в целом	6		6	
<b>12</b>	<b>Досугово-образовательная деятельность</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	Викторины Познавательно-игровые конкурсы Посещение цирка, театра Мастер-классы
12.1	Экскурсии в музеи, краевой цирк	5	-	5	
12.2	Участие в мастер-классах	4	-	4	
12.3	Участие в викторинах	4	-	4	
12.4	Участие познавательно-развлекательных конкурсах	5	-	5	
<b>Итого:</b>		<b>323</b>	<b>28</b>	<b>295</b>	

## Содержание учебного плана 1 года обучения (стартовый)

### 1. Вводное занятие. Техника безопасности (4 часа).

*Теория:* Ознакомление с содержанием учебной деятельности. Здоровьесбережение. Правила внутреннего распорядка. Общий инструктаж по технике безопасности.

*Практика:* Проведение тренировочной квест-игры: по правилам пожарной безопасности, по мерам по противодействию терроризму и экстремизму.

### 2. Акробатика (31 час).

2.1. Группировка, перекаты и кувырки, полуперевороты, перевороты.

*Теория:* Виды элементов. Инструктаж по виду деятельности. Объяснение понятий: стойка на лопатках; стойка на голове; перекаты в

группировке вперед и назад; кувырок вперед; кувырок назад; длинный кувырок вперед. Знакомство с техникой выполнения упражнений.

*Практика:* Отработка упражнений группировки: согнутое положение, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают середину голени; отработка перекатов, это движение с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты и кувырки назад (вперёд): из упора присев сгруппироваться и выполнять перекат назад (вперёд) в конце переката опереться ладонями о пол у головы, держа локти и кисть параллельно.

2.2. Прыжки на месте, прыжки через препятствия, «мост».

*Теория:* Виды элементов. Инструктаж по виду деятельности. Объяснение понятий: прыжки на месте; прыжки через препятствие, «мост». Знакомство с техникой выполнения упражнений.

*Практика:* Отработка различных видов прыжков, в том числе и прыжки через препятствия. Отработка упражнения «мост» из положения лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги прогнуться и наклонить голову назад. и наклоном назад; медленная перекидка с шага вперёд махом одной ноги с проходом на две ноги врозь; полу шпагат глубокий.

2.3. Сальто, колесо, шпагат.

*Теория:* Виды элементов. Инструктаж по виду деятельности. Объяснение понятий: сальто, колесо, шпагат. Знакомство с техникой выполнения упражнений.

*Практика:* Отработка основ сальто, акробатические прыжки наибольшей сложности. По структуре выполнения прыжка сальто – безопорные вращения в воздухе с полным переворачиванием через голову. Отработка упражнения под названием «колесо» представляет собой вращение на 360 градусов. Основой элемента является стойка на руках. При его выполнении ребёнок встает сначала на руки, а затем — снова опускается на ноги. Отработка поперечного (когда ноги вытянуты в стороны) и продольный (ноги разводятся вперед и назад) шпагатов.

2.4. «Рондат».

*Практика:* Отработка техники «рондат». Упражнение выполняется махом одной и толчком другой ногой с последовательной опорой прямыми руками, поворотом на 180 градусов и фазой полёта после опоры руками.

### **3. Жонглирование (33 часа).**

*Теория:* Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Изучение и отработка техники использования реквизита для жонглирования. Освоение первоначальных трюков. Отработка техники классического жонглирования:

3.1. Упражнения с мячами.

*Теория:* Знакомство с техникой выполнения упражнений. Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Изучение и отработка техники упражнений с мячами. Подбрасывать вверх и ловить этой же рукой; один мяч подбрасывать из правой руки в левую и наоборот, сохраняя при этом одинаковую траекторию полета мяча; два мяча подбрасывать двумя руками вверх и ловить синхронно; два мяча жонглировать двумя руками методом «каскад».

### 3.2. Упражнения с кольцами.

*Теория:* Знакомство с техникой выполнения упражнений. Инструктаж по виду деятельности

*Практика:* Изучение и отработка техники упражнений с кольцами. Подбрасывать вверх и ловить этой же рукой; одно кольцо подбрасывать из правой руки в левую и наоборот, сохраняя при этом одинаковую траекторию полета кольца; два кольца подбрасывать двумя руками вверх и ловить синхронно; два кольца жонглировать двумя руками методом «каскад».

### 3.3. Упражнения с булавами.

*Теория:* Знакомство с техникой выполнения упражнений. Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Изучение и отработка техники упражнений с булавами. Отработка упражнений с двумя булавами, подбрасывать вверх и ловить этой же рукой; одну булаву подбрасывать из правой руки в левую и наоборот, сохраняя при этом одинаковую траекторию полета булавы; две булавы подбрасывать двумя руками вверх и ловить синхронно; две булавы жонглировать двумя руками методом «каскад».

## 4. Эквилибр (32 часа).

### 4.1. Упражнения с 1-й катушкой.

*Теория:* Объяснение понятий: катушка. Знакомство с техникой выполнения упражнений. Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Изучение и отработка техники выполнения элементов на одной катушке.

### 4.2. Упражнения с 2-мя катушками

*Практика:* Изучение и отработка техники выполнения элементов на двух катушках.

### 4.3. Упражнения на моноцикле.

*Теория:* Объяснение понятия: моноцикл. Знакомство с техникой выполнения упражнений. Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Изучение и отработка техники езды на моноцикле по кругу.

## 5. Гимнастика (33 часа).

### 5.1. Упражнения: мостики, большой мост.

*Теория:* Ознакомление с элементами художественной гимнастики. Объяснение понятий: мостики, большой мост. Биомеханика исполнения упражнений. Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Изучение и отработка техники выполнения элементов: мостики, большой мост. Обучение приемам самостраховки; правильному выполнению упражнений: постановка рук, ног, головы, спины.

5.2. Упражнения: прыжки на батуте, вращение в прыжке – «чупа-чупс»

*Практика:* Изучение и отработка техники правильного выполнения упражнений: различные виды прыжков, прыжки на батуте, вращение в прыжке – «чупа-чупс».

5.3. Упражнения: шпагаты продольные и поперечные.

*Практика:* Изучение и отработка техники правильного выполнения упражнений: продольный шпагат, поперечный шпагат.

5.4. Упражнения с предметами (мяч, скакалка).

*Теория:* Знакомство с техникой выполнения упражнений. Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Изучение и отработка техники правильного выполнения гимнастических элементов с предметами: мяч, скакалка.

Работа над техникой выполнения упражнений по частям и в целом; включение элементов в номера.

## **6. Оригинальный жанр (30 часов).**

6.1. Упражнения с 1-м, 2-мя, 3-мя обручами.

*Теория:* История жанра. Виды реквизита. Понятие о цирковом названии обруча – хула-хуп. Метод работы с хула-хупами. Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Изучение и отработка техники использования реквизита: вращение одного обруча на талии, коленях, груди, шее, в руке; вращение двух обручей в двух руках одновременно (руки в стороны); два обруча вращать (один в руке и один на талии или коленях, свободная рука в сторону); два обруча вращать в руках методом «восьмерка», методом «шестерка», методом «мельница».

6.2. Упражнения с маленькой скакалкой.

*Теория:* История жанра. Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Знакомство со скакалкой. Отработка упражнений со скакалкой: закрутка скакалки впереди «зеркало»; закрутка скакалки с боку «стеночка»; прыжки на скакалке на одной ноге; упражнение со скакалкой «астронавт» назад; упражнение со скакалкой «воробей» назад; упражнение со скакалкой «астронавт» вперед; упражнение со скакалкой «воробей» вперед; вращение скакалки надо головой «зонтик»; вращение скакалки «восьмерка».

## **7. Общая физическая подготовка (35 часов).**

7.1. Разминка (построение, ходьба, бег, прыжки).

*Теория:* Значимость упражнений ОФП. Техника выполнения комплексов упражнений на разные части туловища. Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Инструктаж по виду деятельности. Объяснение понятий: строй, шеренга, колонна; дистанция, интервал, шпагат.

*Практика:* Разминка: ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу, скрестный шаг; бег: обычный, на носках, высоко поднимая ногу (колени), с захлестом голени назад, с прямыми ногами вперед, назад; прыжки: на двух ногах и поочередно, приставными шагами. Выполнение упражнений: сгибание и разгибание туловища, касаясь ногами за головой на большее количество раз; то же, но ноги закреплены; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на скамейке; поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке, касаясь коленями подбородка на большее количество раз, наклон вперед сидя, ноги вместе, касаясь грудью колен; наклон вперед сидя, ноги врозь (широко), касаясь грудью пола

7.2. Упражнение «шпагат» правый, левый, прямой.

*Практика:* Изучение и отработка техники выполнения упражнения «шпагат»: правый, левый, прямой.

7.3. Упражнение стойка «мост» из положения лежа или стоя.

*Практика:* Изучение и отработка техники выполнения упражнения стойка «мост» из положения лежа и стоя.

7.4. Упражнение на равновесие «ласточка», «уточка», «цапля».

*Теория:* Техника выполнения комплексов упражнений на равновесие. Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Изучение и отработка техники выполнения упражнений на равновесие «ласточка», «уточка», «цапля».

## **8. Подготовка и показ творческого номера (22 часа).**

8.1. Отработка номера по частям

*Практика:* Постановка идеи номера. Отработка ключевых моментов (сюжет, трюки, хореография, реквизит, фонограмма). Выявление особенностей номера и требований к участникам. Большое внимание педагог уделяет отработке трюковой части.

8.2. Отработка синхронности.

*Практика:* После отработки номера по частям начинается отработка синхронного исполнения номера. От этого зависит красота, эстетичность номера.

8.3. Соединение связок с переходами в номер.

*Практика:* Работа по соединению трюковой части с переходами в номер.

8.4. Шлифовка номера в целом.

*Практика:* После отработки каждого этапа подготовки творческого номера, происходит шлифовка номера. Итогом репетиционной работы в самодеятельном цирковом коллективе является выступление в конкурсах, концертах, фестивалях.

## **9. Финансовая грамотность (4 часа).**

*Теория:* Беседа «Что мы знаем о Деньгах».

*Практика:* Просмотр обучающего видео «Уроки тетушки Совы «Что такое деньги?». Игровой тест «Найди пару». «Назови профессии».

## **10. Актерское мастерство (39 часов).**

*Практика:* проведения занятий по актерскому мастерству на занятиях цирковому искусству помогает развитию творческих способностей, раскрепощению участников, будит их фантазию, развивает в них творческие способности.

### **10.1. Работа над созданием образа, типа, характера.**

*Теория:* Сценическое действие, проникновение в характер изображаемого. Понятие «образ», «тип» «характер» в актерском искусстве. Особенности создания сценического образа, типа, характера. Техника создания образа на сцене.

*Практика:* Педагогом проводится большая работа над созданием образа, типа, характера. Здесь же руководитель знакомит своих учеников с понятиями: «образ», «тип», «характер». Ребята распределяются на группы и начинают фантазировать, придумывать этюды на заданные темы.

### **10.2. Работа над созданием этюдов**

*Теория:* Принцип построения этюда, трюковое действие. Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Отработка этюдов с воображаемыми предметами: например, «стрельба в тире», «кража яблок в соседском саду»; этюды на растения; этюды на животных; пародии на цирковые жанры;

### **10.3. Клоунада**

*Теория:* История жанра. Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Ни одно цирковое представление не обходится без такого персонажа, как «клоун». На занятиях в цирковой студии уделяют большое значение клоунада и пантомимическим сценкам, например, «штангист», «скрипач», «лыжник», пародии на цирковые жанры; подготовка различных классических реприз и клоунад («пчелка дай мне меду», «резинка», «живой и мертвый» и т.д.).

## **11. «Цирковая хореография» (42 часа)**

### **11.1. Ритмопластика.**

*Теория:* Объяснение основ правил техники безопасности на занятиях цирковой хореографией, её значимостью в постановке цирковых номеров. Объяснение понятий: основная стойка; основные позиции рук; основные позиции ног; приседания «деми плие», «гранд плие», у станка; махи ногами (батманы) в 1,2,3 и 4 позициях; реливе.

*Практика:* Для освоения элементов ритмопластики, на занятиях проводятся игры и упражнения по ритмопластики. Игры и упражнения на развитие двигательных способностей: «Самолёты и бабочки», «Великаны и гномы», «Пальма», «Мокрые котята», «Буратино и Пьеро», «Снеговик тает», «Мельница», «Паровозики».

### 11.2. Экзерсис у станка.

*Практика:* Основные позиции рук, ног, головы и спины; приседания «деми плие», «гранд плие», у станка; махи ногами (батманы) в 1,2,3 и 4 позициях.

### 11.3. Партерная гимнастика.

*Теория:* Объяснение понятий: партерная гимнастика. Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Для развития гибкости, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног, большое внимание уделяется партерной гимнастике. Отработка упражнений «Березка», «Кобра», «Лодочка», «Корзинка», «Качели», «Кольцо».

### 11.4. Импровизация

*Практика:* Отработка упражнений на развитие координации на занятиях цирковому искусству. Отработка происходит через использование движений свободной импровизации, составления этюдов. Отработка упражнений «Зеркало». Зеркальное отражение движений других людей является основой импровизации. Движение в унисон с другими - это особое удовольствие, возможно, потому что порождает чувство согласия и поддержки. Отработка упражнения «Цепочка имен». Освоение азов стилизованного классического танца: позиции рук и ног в балете, позы классического танца, повороты и их классификация, прыжки (ALLEGRO).

### 11.5. Шлифовка номера в целом.

*Практика:* Для постановки номеров в соответствии с ДООП цирковой студии «Цирк будущего» происходит шлифовка номера в целом.

## 12. Досугово-образовательная деятельность (18 часов).

### 12.1 Экскурсии в музеи, краевой цирк.

*Практика:* Досуговая программа, включает культурно-досуговые мероприятия, такие, как посещение Хабаровского Государственного цирка, МОО «Дальневосточная ассоциация циркового искусства», экскурсии в музеи.

### 12.2 Участие в мастер-классах.

*Практика:* Участие в мастер-классах с представителями МОО «Дальневосточной ассоциации циркового искусства», артистами цирка, Хабаровского музыкального театра. Просмотры представлений.

### 12.3 Участие в викторинах.

*Практика:* Проведение и участие в викторинах, посвящённых знаменательным датам: День матери, День космонавтики, День России, День Земли и другие. Участие в краевых викторинах.

### 12.4 Участие познавательно-развлекательных конкурсах.

*Практика:* Познавательно-развлекательные программы готовит не только педагог, но и дети и родители. «По страницам истории нашей», «Игровая семейная программа «Новогодний КВИЗ, плиз», «День защитника Отечества», «Мама и я-мы друзья!», «Мы круче всех».

Неотъемлемой частью досугово-образовательной деятельности в цирковой студии являются информационные уроки, в соответствии с календарным планом воспитательной работы, а также, образовательно-развлекательные путешествия в мир искусства: онлайн-экскурсии в закулисный мир цирков Москвы, в закулисный мир российских и мировых театров.

### Учебный план 2 год обучения (базовый)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Введение, инструктажи, правила поведения в ЦХЭР</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	Собеседование
2	<b>Акробатика</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>30</b>	Освоение акробатических элементов
2.1	Перекаты и кувырки, полуперевороты, перевороты	8	1	7	
2.2	Прыжки на месте, прыжки через препятствия, «мост»	8	1	7	
2.3	Сальто, колесо, шпагаты	9	1	8	
2.4	«Рондат»	8	-	8	
3	<b>Жонглирование</b>	<b>33</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	Освоение элементов жонглирования
3.1	Упражнения с 2-3 - мя мячами	11	1	10	
3.2	3.2 Упражнения с 2-3 - мя кольцами	11	1	10	
3.3	Упражнения с 2-3 - мя булавами	11	1	10	
4	<b>Эквилибр</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	Освоение трюков. Грамотное выполнение трюков
4.1	Упражнения с 2-мя катушками	7	1	6	
4.2	Упражнения с 3-мя катушками	14	-	14	
4.3	Упражнения на моноцикле	11	1	10	
5	<b>Гимнастика</b>	<b>33</b>	<b>2</b>	<b>31</b>	Грамотное выполнение упражнений в гимнастике
5.1	Упражнения: мостики, большой мост	8	1	7	
5.2	Упражнения: прыжки на батуте, вращение в прыжке – «чупа-чупс»	8	-	8	
5.3	Упражнения: шпагаты (продольные и поперечные)	8	-	8	
5.4	Упражнения с предметами (мяч, скакалка)	9	1	8	
6.	<b>Оригинальный жанр</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	Освоение техники работы с иллюзионным реквизитом
6.1	Упражнения с обручами (1-3)	15	1	14	
6.2	Упражнения со скакалкой (маленькая, большая)	15	1	14	
7	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>35</b>	<b>2</b>	<b>33</b>	Освоение физических упражнений
7.1	Разминка (построение, ходьба, бег, прыжки)	17	1	16	
7.2	Упражнения «шпагат» правый, левый, прямой	6	-	6	
7.3	Упражнение стойка «мост» из положения стоя, лежа, стоя с опорой	6	-	6	
7.4	Упражнения на равновесие «ласточка», «уточка», «цапля»	6	1	5	
8	<b>Подготовка творческих номеров</b>	<b>22</b>	-	<b>22</b>	Участие в концертах, конкурсах, фестивалях
8.1	Отработка номера по частям	5	-	5	
8.2	Отработка синхронности	5	-	5	
8.3	Соединение связок с переходами в номер	6	-	6	



8.4	Шлифовка номера в целом	6	-	6	
9.	<b>Финансовая грамотность</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Освоение основ финансовой грамотности
10.	<b>Актерское мастерство</b>	<b>39</b>	<b>10</b>	<b>29</b>	Умение работать свой номер в образе
10.1	Работа над созданием образа, типа, характера	24	6	18	
10.2	Работа над созданием этюдов	8	2	6	
10.3	Клоунада	7	2	5	
<b>11</b>	<b>Цирковая хореография</b>	<b>42</b>	<b>2</b>	<b>40</b>	Грамотное выполнение цирковых трюков в хореографии
11.1	Ритмопластика	9	1	8	
11.2	Экзерсис у станка	9	-	9	
11.3	Партерная гимнастика	9	1	8	
11.4	Импровизация	9	-	9	
11.5	Шлифовка номера в целом	6		6	
12	<b>Досугово-образовательная деятельность</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	Викторины Познавательные-игровые конкурсы Посещение цирка, театра Мастер-классы
12.1	Экскурсии в музеи, краевой цирк	5	-	5	
12.2	Мастер-классы	4	-	4	
12.3	Викторины	4	-	4	
12.4	Познавательные-развлекательные конкурсы	5	-	5	
	<b>Итого:</b>	<b>323</b>	<b>30</b>	<b>293</b>	

## Содержание учебного плана 2 года обучения (базовый)

### 1. Вводное занятие. Техника безопасности (4 часа).

*Теория:* Ознакомление с содержанием учебной деятельности. Здоровьесбережение. Правила внутреннего распорядка. Общий инструктаж по технике безопасности.

### 2. Акробатика (31 час).

#### 2.1. Перекаты и кувырки, полуперевороты, перевороты.

*Теория:* Правила страховки и само страховки. Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Изучение и отработка техники исполнения парных упражнений. Освоение балансируемых и вольтижных упражнений: входы и наскоки, поддержки, упоры, стойки, равновесия, взаимные перемещения партнёров. кувырки, прыжки на месте, прыжки через препятствия.

Группировка, перекаты и кувырки, полуперевороты, перевороты. Отработка упражнений группировки: согнутое положение, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают середину голени; отработка перекатов, это движение с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты и кувырки назад (вперёд): из упора присев сгруппироваться и выполнять перекат назад (вперёд) в конце переката опереться ладонями о пол у головы, держа локти и кисть параллельно.

#### 2.2. Прыжки на месте, прыжки через препятствия, «мост».

*Теория:* Правила страховки и само страховки. Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Отработка различных видов прыжков, в том числе и прыжки через препятствия. Отработка упражнения «мост» из положения лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть наружу, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги прогнуться и наклонить голову назад. и наклоном назад; медленная перекидка с шага вперёд махом одной ноги с проходом на две ноги врозь; полу шпагат глубокий.

### 2.3. Сальто, колесо, шпагаты.

*Теория:* Правила страховки и самостраховки. Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Отработка основ сальто, акробатические прыжки наибольшей сложности. По структуре выполнения прыжка сальто – безопорные вращения в воздухе с полным переворачиванием через голову, переднее, заднее «сальто» с трамплина (с помощью педагога). Отработка техники акробатических элементов: стойка на руках; «колесо»; «вальсет»; «колесо» с «вальсета»; переворот вперед с места на две ноги (через стойку на руках переходом в «мост»). Отработка упражнения под названием «колесо» представляет собой вращение на 360 градусов. Основой элемента является стойка на руках. При его выполнении ребёнок встает сначала на руки, а затем снова опускается на ноги. Отработка поперечного (когда ноги вытянуты в стороны) и продольный (ноги разводятся вперед и назад) шпагатов.

### 2.4. «Рондат».

*Практика:* Отработка техники «рондат» выполняется махом одной и толчком другой ногой с последовательной опорой прямыми руками, поворотом на 180 градусов и фазой полёта после опоры руками. Освоение равновесия на одной ноге, другая впереди, согнутая под углом; стойка на лопатках с опорой рук на спину с заднего полу-кульбита; стойка на голове и руках махом одной ноги или толчком двух ног через группировку; выход в стойку на руках махом одной ноги. Отработка техники построения несложных пирамид.

## 3. Жонглирование (33 часа).

### 3.1. Упражнения с 2-3 - мя мячами.

*Теория:* Методика работы с 2-3-мя булавами. Диаболо – методика работы с диаволо. Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Отработка техники упражнений 2-3-мя мячами методом «каскад», «полукаскад», подбрасывать вверх и ловить этой же рукой; два мяча подбрасывать из правой руки в левую и наоборот, сохраняя при этом одинаковую траекторию полета мячей; два мяча подбрасывать двумя руками вверх и ловить синхронно; два мяча жонглировать двумя руками методом «каскад».

### 3.2. Упражнения с 2-3 - мя кольцами.

*Теория:* Методика работы с 2-3-мя кольцами. Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Отработка техники классического жонглирования 2-3-мя кольцами методом «каскад», «полукаскад», подбрасывать вверх и ловить этой же рукой; три кольца подбрасывать из правой руки в левую и наоборот, сохраняя при этом одинаковую траекторию полета колец; три кольца подбрасывать двумя руками вверх и ловить синхронно; три кольца жонглировать двумя руками методом «каскад».

### 3.3. Упражнения с 2-3 - мя булавами.

*Теория:* Методика работы с 2-3-мя булавами. Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Отработка техники жонглирование 2-3-мя булавами: «каскад», «полукаскад, двойной бросок на правой, левой руках. Подбрасывать вверх и ловить этой же рукой; 2-3 булавы подбрасывать из правой руки в левую и наоборот, сохраняя при этом одинаковую траекторию полета булавы; две-три булавы подбрасывать двумя руками вверх и ловить синхронно; две-три булавы жонглировать двумя руками методом «каскад».

Перекидки в паре 2-3-мя булавами. Подготовка элементов жонглирования для циркового творческого номера.

## 4. Эквилибр (32 часа).

### 4.1. Упражнения с 2-мя катушками.

*Теория:* Техника безопасности при выполнении упражнений на катушках. Методика выполнения упражнений. Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Изучение и отработка техники выполнения элементов на выполнении элементов на 2-х катушках.

### 4.2. Упражнения с 3-мя катушками

*Практика:* Изучение и отработка техники выполнения элементов на 3-х катушках.

### 4.3. Упражнения на моноцикле.

*Теория:* Техника безопасности при выполнении упражнений на моноцикле. Методика выполнения упражнений. Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Отработка техники езды на моноцикле по кругу. Отработка техники езды на моноцикле по кругу, баланс на моноцикле, упражнение «маятник».

## 5. Гимнастика (33 часа).

### 5.1. Упражнения: мостики, большой мост.

*Теория:* Техника безопасности при выполнении упражнений мостики, большой мост. Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Отработка упражнений: мостики, большой мост. Обучение приемам самостраховки; правильному выполнению упражнений: постановка рук, ног, головы, спины; выполнения мостика, выполнения большого моста.

5.2. Упражнения: прыжки на батуте, вращение в прыжке – «чупа-чупс».

*Практика:* Обучение правильному выполнению упражнений: различные виды прыжков, прыжки на батуте, вращение в прыжке – «чупа-чупс». Темповые прыжки с трамплина с места с группировкой вперед и назад и с разбега вперед; темповые прыжки с мостика с разбега толчком двух или одной ноги; переднее «сальто» с мостика с разбега с подгруппировкой одних ног, опираясь руками в ладони двух страхующих партнёров; темповые прыжки с трамплина с места и с разбега;

5.3. Упражнения: шпагаты (продольные и поперечные).

*Практика:* Изучение и отработка техники исполнения гимнастических элементов: шпагаты продольные и поперечные, шпагат из седа и скольжением; медленная перекидка назад с «моста» на одной ноге махом другой ноги; каскадный «кульбит» с разбега через верёвку; заднее «сальто» (с помощью педагога); «курбет» со стойки, перевороты с места.

5.4. Упражнения с предметами (мяч, скакалка).

*Теория:* Методика выполнения гимнастических упражнений с предметами. Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Отработка и выполнение гимнастических элементов с предметами: мяч, скакалка. Работа над техникой выполнения упражнений по частям и в целом; включение движений в номера.

## **6. Оригинальный жанр (30 часов).**

6.1. Упражнения с обручами (1-3).

*Теория:* Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Отработка упражнений с обручами. Вращение четырех обручей на руках с продвижением. Вращение пяти обручей. Соединение связок. Переходы с одного элемента на другой. Вращение обруча на ноге в «мосту». Отработка элементов с обручем: упражнение «стеночка», закрутка обруча на полу, вращение обруча впереди «зеркало», упражнение с обручем «зонтик», упражнение с обручем «вертушка». Составление фигур из пяти обручей.

6.2. Упражнения со скакалкой (маленькая, большая).

*Теория:* Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Отработка трюков со скакалкой: исполнение индивидуально, индивидуальные связки прыжков через индивидуальную скакалку, индивидуальные прыжки в движении, вход и выход из большой скакалки (пробежка), прыжки через большую скакалку, прыжки в паре через среднюю скакалку.

## **7. Общая физическая подготовка (35 часов).**

7.1. Разминка (построение, ходьба, бег, прыжки).

*Теория:* Значимость упражнений ОФП. Техника выполнения комплексов упражнений на разные части туловища. Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Выполнение развивающихся упражнений с увеличением нагрузки и темпа выполнения. Выполнение упражнений для шеи: повороты головы влево, вправо; наклоны вперед и назад; круговые движения, наклоны к правому и левому плечу. Упражнения для плечевого пояса: сведение и разведение лопаток; поочередное и одновременное поднимание и опускание плеч; поочередное и одновременное движение плеч вперед и назад; круговые движения плечами; круговые движения с палочкой. Упражнения для рук: движение рук по дуге и по кругу; рывки прямыми руками; рывки с разворотом туловища; Упражнения для мышц туловища: наклоны (стоя, сидя, лежа); круговые движения туловищем; мельница; наклон с фиксацией рук на полу. Упражнения для мышц ног: приседания - выпрыгивания отжимание; поднимание ноги вперед, в сторону, назад; удержание ног на максимальной высоте; махи ногами лежа на боку с увеличением количества раз в подходе и количества подходов. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: отжимание с узкой постановкой рук («кузнечик»); подтягивание в висе; угол в висе; поднимание ног в угол; угол ноги вместе; угол ноги врозь (сидя на полу) с увеличением количества подходов. Поднимание плеч из исходного положения лежа на животе.

### 7.2. Упражнения «шпагат» правый, левый, прямой.

*Практика:* Выполнение упражнения «шпагат» правый, левый, прямой. Упражнение «шпагат» выполняется только после разогрева, разминки и растяжки. Во время выполнения упражнений всегда держится спина прямой, не округляется. Макушка тянется вверх и при наклонах опускаться к ногам животом, а не головой.

### 7.3. Упражнение стойка «мост» из положения стоя, лежа, стоя с опорой

*Практика:* Отработка упражнений «Мост» из положения лёжа – положение тела, расположенного на вытянутых прямых руках и ногах спиной вниз, при котором ладони и стопы располагаются вдоль тела, голова направлена вниз, а спина выгнута в форме дуги. Это положение принимается из лежачей позиции за счёт силы мышц всего тела. «Мост» из положения стоя – положение тела, расположенного на вытянутых прямых руках и ногах спиной вниз, при котором ладони и стопы располагаются вдоль тела, голова направлена вниз, а спина выгнута в форме дуги. В данном случае положение «Мост» принимают из позиции стоя, прогибаясь назад спиной с вытянутыми вверх руками. Во время наклона голова направлена прямо. Перед тем, как поставить руки на мат, нужно увидеть место, куда ставить руки. «Мост» из положения стоя с опорой – разновидность «Моста», при котором для упрощения используется опора. В качестве опоры могут быть страхующий

человек или стена. Страхующий поддерживает спину в области поясницы при прогибе назад. Стена нужна при выполнении изгиба назад, чтобы человек не упал резко на спину, а плавно, опираясь на стену, «дошёл» руками до пола по стене и встал в положение «Мост».

#### 7.4. Упражнения на равновесие «ласточка», «уточка», «цапля».

*Теория:* Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Упражнения на равновесие развивают не только чувство равновесия, но и помогают укрепить мышцы спины, живота, ягодиц и ног. При выполнении данных упражнений усиливается ощущение своего тела в пространстве, что способствует развитию чувства равновесия.

### 8. Подготовка творческих номеров (22 часа).

#### 8.1. Отработка номера по частям.

*Практика:* Для того, чтобы отработать целый цирковой номер, происходит отработка номера по частям.

#### 8.2. Отработка синхронности.

*Практика:* После отработки номера по частям начинается отработка синхронного исполнения номера. От этого зависит красота, эстетичность номера.

#### 8.3. Соединение связок с переходами в номер.

*Практика:* После отработки номера по частям и отработки синхронности, педагог проводит работу по соединению связок с переходами в номер.

#### 8.4. Шлифовка номера в целом.

*Практика:* После отработки каждого этапа творческого номера, происходит шлифовка номера. Итогом репетиционной работы в самодеятельном цирковом коллективе является выступление в конкурсах, концертах, фестивалях.

### 9. Финансовая грамотность (4 часа).

*Теория:* Беседа «Откуда в семье берутся деньги?» Доходы. (Клады лотереи и наследство).

*Практика:* Подготовка и проведение «Мини - ярмарка» (Дети делают небольшие поделки из бумаги и продают их за игровые деньги).

### 10. Актерское мастерство (39 часов).

*Теория:* Сценическое действие, проникновение в характер изображаемого, принцип построения этюда, трюковое действие. Понятие «образа», «характера» в актерском искусстве. Особенности создания сценического характера. Техника создания образа на сцене.

*Практика:* проведения занятий по актерскому мастерству на занятиях цирковому искусству помогает развитию творческих способностей, раскрепощению участников, будит их фантазию, развивает в них творческие способности.

### 10.1. Работа над созданием образа, типа, характера.

*Теория:* Особенности создания сценического образа, типа, характера.

Техника создания образа, типа, характера на сцене.

*Практика:* Педагогом проводится большая работа над созданием образа, типа, характера. Здесь же руководитель знакомит своих учеников с понятиями: «образ», «тип», «характер». Ребята распределяются на группы и начинают фантазировать, придумывать этюды на заданные темы.

### 10.2. Работа над созданием этюдов.

*Теория:* Принцип построения этюда. Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Педагогом проводится работа над созданием этюдов. Воображение, фантазия, представить, что в руках не обыкновенный веник, а, например, гитара, ружьё, веер и т.д.; «если бы» в предлагаемых обстоятельствах, например, погас свет в комнате, попался контролеру в трамвае без билета, пришёл на свидание, а девушки нет и т.д.; упражнения на оправдание поз; упражнения по освобождению от напряжения мышц тела; упражнения на жест, походку и бег в определенных предлагаемых обстоятельствах (приветствовать, просить, приглашать, приказывать, звать, остановить, выгнать и т.д.); этюды на походку: идти на дискотеку, отвечать к доске, торопиться на свидание; этюды на бег: спастись от погони, бежать на помощь другу, сообщить срочную весть – радостную или страшную и т.д.; упражнение на внимание: «зеркало» - партнёр синхронно повторяет все движения партнера, упражнения на «смех и плач».

### 10.3. Клоунада.

*Теория:* Принцип создания образа «Клоун».

*Практика:* Ни одно цирковое представление не обходится без такого персонажа, как «клоун». На занятиях в цирковой студии уделяют большое значение клоунаде и пантомимическим сценкам, например, «штангист», «скрипач», «лыжник», пародии на цирковые жанры; подготовка различных классических реприз и клоунад («Игра в снежки»), «Лепка снежной бабы», «Обезьянка» и т.д.).

## 11. Цирковая хореография (42 часа).

### 11.1. Ритмопластика.

*Теория:* Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Для освоения элементов ритмопластики, на занятиях проводятся игры и упражнения по ритмопластики. Игры и упражнения на развитие двигательных способностей: «Самолёты и бабочки», «Великаны и гномы», «Пальма», «Мокрые котята», «Буратино и Пьеро», «Снеговик тает», «Мельница», «Паровозики».

### 11.2. Экзерсис у станка.

*Практика:* Основные позиции рук, ног, головы и спины; приседания «деми плие», «гранд плие», у станка; махи ногами (батманы) в 1,2,3 и 4 позициях.

### 11.3. Партерная гимнастика.

*Теория:* Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Партерная гимнастика является неотъемлемой частью на занятиях цирковой хореографией. Для развития гибкости, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног, отрабатываются упражнения «Березка», «В гостях у русалочки», «В стране гномов», «Город роботов».

### 11.4. Импровизация.

*Практика:* Развитие координации на занятиях цирковой хореографии происходит через использование движений свободной импровизации, составления этюдов. Так, в эпизодах «Жадный пёс», «Страшный зверь» через мимику, жест, позу дети передают отдельные черты характера (жадность, замкнутость, трусость, смелость). Игра «Волшебный круг» дети выполняют различные движения по сигналу и развивают внимание; в игре «Заводные игрушки» играющие развивают моторно-слуховую память. В игре «Снежки» дети через воображаемое зимнее развлечение осваивают выразительность движений; в «Дружной семье» через пантомимику развивается точность и выразительность передаваемых действий: рисование кистью, вязание, шитьё, лепка и т. д. Зеркальное отражение движений других людей является основой импровизации. Движение в унисон с другими — это особое удовольствие, возможно, потому что порождает чувство согласия и поддержки. Отработка упражнения «Цепочка имен».

### 11.5. Шлифовка номера в целом.

*Практика:* После отработки всех элементов цирковой хореографии происходит шлифовка номера в целом, для постановки номеров в соответствии с ДООП цирковой студии «Цирк будущего» происходит шлифовка номера в целом.

## 12. Досугово-образовательная деятельность (18 часов).

### 12.1 Экскурсии в музеи, краевой цирк.

*Практика:* Досуговая программа, включает культурно-досуговые мероприятия, такие, как посещение Хабаровского Государственного цирка, МОО «Дальневосточная ассоциация циркового искусства», экскурсии в музеи.

### 12.2 Участие в мастер-классах.

*Практика:* Участие в мастер-классах с представителями МОО «Дальневосточной ассоциации циркового искусства», артистами цирка, Хабаровского музыкального театра. Просмотры представлений.

### 12.3 Участие в викторинах.

*Практика:* Проведение и участие в викторинах, посвящённых знаменательным датам: День матери, День космонавтики, День России, День Земли и другие. Участие в краевых викторинах.

### 12.4 Участие познавательно-развлекательных конкурсах.

*Практика:* Познавательно-развлекательные программы готовит не только педагог, но и дети и родители. «По страницам истории нашей»,



«Игровая семейная программа «Новогодний КВИЗ, плиз», «День защитника Отечества», «Мама и я-мы друзья!», «Мы круче всех».

Неотъемлемой частью досугово-образовательной деятельности в цирковой студии являются информационные уроки, в соответствии с календарным планом воспитательной работы, а также, образовательно-развлекательные путешествия в мир искусства: онлайн-экскурсии в закулисный мир цирков Москвы, в закулисный мир российских и мировых театров.

### Учебный план 3 год обучения (продвинутый)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Введение, инструкции, правила поведения в ЦХЭР</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	Собеседование
2	<b>Акробатика</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>30</b>	Освоение акробатических элементов
2.1	Упражнения: перекаты и кувырки, полуперевороты, перевороты	8	1	7	
2.2	Упражнения: прыжки на батуте, прыжки через препятствия, «мост»	8	1	7	
2.3	Упражнения: сальто, колесо, шпагат	9	1	8	
2.4	Составление пирамид	8	-	8	
3	<b>Жонглирование</b>	<b>33</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	Освоение элементов жонглирования
3.1	Упражнения с мячами, кольцами, булавами (4-5 шт.)	11	1	10	
3.2	Упражнения: перекидка двумя партнёрами 5 предметов	11	1	10	
3.3	Упражнения: групповая перекидка	11	1	10	
4	<b>Эквилибр</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	Освоение трюков. Грамотное выполнение трюков
4.1	Упражнения с 2-мя катушками	7	1	6	
4.2	Упражнения с 3-мя катушками	14	-	14	
4.3	Упражнения на моноцикле (балансировка на месте, езда спиной)	11	1	10	
5	<b>Гимнастика</b>	<b>33</b>	<b>2</b>	<b>31</b>	Грамотное выполнение упражнений в гимнастике
4.1	Упражнения: большой мост	5	-	5	
4.2	Упражнения на канате	11	1	10	
4.3	Упражнения: шпагаты продольные и поперечные	8	-	8	
4.4	Упражнения с цирковым реквизитом (скакалки, мяч, булавы, кольца)	9	1	8	
6.	<b>Оригинальный жанр</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	Освоение техникой работы с иллюзионным реквизитом
6.1	Упражнения с 5-ю обручами	15	1	14	
6.2	Упражнения с большой скакалкой	15	1	14	
7	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>35</b>	<b>2</b>	<b>33</b>	Освоение физических упражнений
7.1	Развивающие упражнения с увеличением нагрузки	17	1	16	

7.2	Упражнения для плечевого пояса	6	-	6	
7.3	Упражнение для рук	6	-	6	
7.4	Упражнения для мышц ног	6	1	5	
7.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств				
8	<b>Подготовка творческих номеров</b>	22	-	22	Участие в концертах, конкурсах, фестивалях
8.1	Отработка номера по частям	5	-	5	
8.2	Отработка синхронности	5	-	5	
8.3	Соединение связок с переходами в номер	6	-	6	
8.4	Шлифовка номера в целом	6	-	6	
9.	<b>Финансовая грамотность</b>	4	2	2	Освоение основ финансовой грамотности
10.	<b>Актёрское мастерство</b>	39	10	29	Умение работать свой номер в образе
10.1	Работа над созданием образа, типа, характера	24	6	18	
10.2	Работа над созданием этюдов	8	2	6	
10.3	Клоунада	7	2	5	
11	<b>Цирковая хореография</b>	42	2	40	Грамотное выполнение цирковых трюков в хореографии
11.1	Ритмопластика	9	1	8	
11.2	Экзерсис у станка	9	-	9	
11.3	Партерная гимнастика	9	1	8	
11.4	Импровизация	9	-	9	
11.5	Шлифовка номера в целом	6		6	
12	<b>Досугово-образовательная деятельность</b>	18	-	18	Викторины Познавательно-игровые конкурсы Посещение цирка, театра Мастер-классы
12.1	Экскурсии в музеи, краевой цирк, каток	5	-	5	
12.2	Мастер-классы	4	-	4	
12.3	Викторины	4	-	4	
12.4	Познавательно-развлекательные конкурсы	5	-	5	
	<b>Итого:</b>	<b>323</b>	<b>30</b>	<b>293</b>	

## Содержание учебного плана 3 года обучения (продвинутой)

### 1. Вводное занятие. Техника безопасности (4 часа).

*Теория:* Ознакомление с содержанием учебной деятельности. Здоровьесбережение. Правила внутреннего распорядка. Общий инструктаж по технике безопасности.

### 2. Акробатика (31час).

*Теория:* Техника безопасности при выполнении упражнений акробатики. Устный разбор упражнений акробатики.

#### 2.1. Упражнения: перекаты и кувырки, полуперевороты, перевороты.

*Теория:* Беседа о биомеханике акробатических упражнений. Правила страховки и само страховки. Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Отработка техники исполнения парных упражнений. Освоение балансируемых и вольтажных упражнений: входы и наскоки, поддержки, упоры, стойки, равновесия, взаимные перемещения партнёров. Кувырки, прыжки на месте, прыжки через препятствия. Отработка групповых акробатических трюков: акробатические стойки и поддержки во время перемещения участников, а также «входов» и «сходов».

2.2. Упражнения: прыжки на батуте, прыжки через препятствия, «мост».

*Теория:* Техника безопасности при выполнении упражнений. Устный разбор упражнений.

*Практика:* Упражнения на батуте включают прыжки: с положением рук на поясе, вверх, вниз, прыжки с круговым движением рук; прыжки с поворотами на 180, 360, 540 градусов; прыжок на колени; прыжок в сед; прыжок в группировке, в складке ноги вместе, в складке наги врозь; прыжки на живот и на спину в различных положениях (в группировке, складке ноги вместе, прогнувшись). Также выполняли следующие серии прыжков: Группировка, согнувшись ноги вместе, ноги врозь. Прыжки с поворотами на 180 градусов на спину, на живот, в сед. Прыжки со вставанием со спины, с живота, из седа, с поворотом на 180, 360 градусов. Прыжки с вращением от 3 до 4 четвертей вперёд, назад, из различных исходных положений: с четверенек, с колен, с ног.

2.3. Упражнения: сальто, колесо, шпагат.

3. *Теория:* Техника безопасности при выполнении упражнений. Устный разбор упражнений.

2.4 *Практика:* Отработка техники выполнения «кульбита» и «каскада»: «кульбит» вперёд упора присев, «кульбит» вперёд в темпе; «кульбит» со стойки на голове; «кульбит» назад из упора присев, «кульбит» назад в темпе; «кульбит» вперёд с шага с опорой рук без захвата группировки с приходом на одну ногу, другая нога впереди выпрямленная; каскадный «кульбит» с места. Отработка темповых упражнений: боковое «колесо» с места с приходом на одну ногу; боковое «колесо» с «вальсета»; «копфшпрунг» с места с приходом на полусогнутые ноги врозь; «лягскач» из положения лёжа на спине с опорой рук у плеч, с приходом на согнутые ноги врозь; «фордершпринг» с «вальсета» и с разбега с приходом на полусогнутые ноги врозь (с помощью педагога). Отработка техники переворотов на одну ногу (назад и вперед) с прыжка; комбинация «колесо-переворот» с прыжка; выполнение переворота на месте; переворота со сменой ног и перекидки назад на две ноги (без помощи педагога), переднее «сальто» с трамплина (с помощью педагога); заднее сальто с трамплина (с помощью педагога); стойка на руках, «крокодил». Спортсмен делает «колесо», и в середине упражнения быстро соединяет ноги, тут же проворачивает все тело на 90° и возвращается в исходное положение со стойкой на ногах. И все это в течение нескольких секунд. Выглядит очень сложно. Но как на самом деле? Если разложить этот элемент на составляющие,

то окажется, что он включает в себя: стойку на руках; кувырок в воздухе или сальто; прыжок; поворот тела в воздухе.

#### 2.5 . Составление пирамид

*Практика:* Отработка техники построения усложнённых пирамид с цирковым реквизитом.

### **3. Жонглирование (33 часа).**

#### 3.1. Упражнения с мячами, кольцами, булавами (4-5 шт.).

*Теория:* Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Отработка техники жонглирования с 4-5 ю мячами; жонглирование 4-5-ю кольцами; жонглирование 4-5-ю булавами на месте и с продвижением.

#### 3.2. Упражнения: перекидка двумя партнёрами 5 предметов.

*Теория:* Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Отработка техники: перекидка двумя партнёрами 5-ю предметами.

#### 3.3. Упражнения: групповая перекидка.

*Теория:* Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Отработка техники групповая перекидка (несколько партнёров). Отработка техники жонглирования с диаволо. Подготовка жонглерских номеров для творческого циркового номера.

### **4. Эквилибр (32 часа).**

#### 4.1. Отработка техники работы на 2-х катушках.

*Теория:* Техника безопасности при выполнении трюков на 2-х катушках.

*Практика:* Отработка техники выполнения трюков на 2-х катушках.

#### 4.2. Упражнения с 3-мя катушками

*Практика:* Отработка техники выполнения трюков на 3-х катушках.

#### 4.3. Упражнения на моноцикле (балансировка на месте, езда спиной).

*Теория:* Техника безопасности при выполнении трюков на моноцикле

*Практика:* Отработка техники выполнения трюков на моноцикле: по кругу влево вправо, по диагонали, балансировка на месте, маленькие круги вправо и влево, восьмерка, маятник, вращение в парах. Балансировка на месте на одной ноге без опоры. Езда спиной вперед по кругу, «змейка» спиной. Езда

### **5. Гимнастика (33 часа).**

*Теория:* Инструктаж по виду деятельности.

#### 4.1. Упражнения: большой мост.

*Практика:* Отработка техники выполнения упражнения большой мост.

#### 4.2. Упражнения на канате.

*Теория:* Техника безопасности при выполнении упражнений на канате. Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Отработка техники на канате: висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в виси с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на

канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги.

4.3. Упражнения: шпагаты продольные и поперечные.

*Практика:* Отработка техники стойка в шпагат, полушпагат с выходом из моста. Отработка техники выполнения продольного, поперечного шпагатов.

4.4. Упражнения с цирковым реквизитом (скакалки, мяч, булавы, кольца).

*Теория:* Техника безопасности при выполнении упражнений с цирковым реквизитом. Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Отработка индивидуальных, групповых упражнений с мячами, скакалками, кольцами, булавами. Составление сложных пирамид с кольцами.

Подготовка гимнастических трюков для творческих цирковых номеров для выступлений.

## **6. Оригинальный жанр (30 часов).**

*Теория:* Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:*

6.1. Упражнения с 5-ю обручами

*Теория:* Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Отработка техники вращения 5-ти обручей (колени, талия, грудь, рука), вращение 5-ти обручей (колени, талия, правая - левая рука). Вращение 5-и обручей на руках стоя на месте. Техника вращения 5-и обручей (два на теле, два в руках). Вращение обруча на ноге в мосту. Составление фигуры из обручей. Крутка обручей под ногой и над собой. Отработка техники вращения обруча в «затяжк». Отработка вращения обруча на ноге лежа на полу. Вращение 5-и обручей на руках с продвижением. Фигуры из пяти обручей.

6.2. Упражнения с большой скакалкой

*Теория:* Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Отработка индивидуальных, групповых упражнений с большой скакалкой. Длинную скакалку вращают двое детей или один конец привязывают к вертикальной стойке, а второй вращается ребенком, пока другие дети совершают прыжки. Перепрыгивание группы детей через мерно качающуюся скакалку на уровне 2 – 5 см над полом или землей. Пробегание под скакалкой – длинная скакалка равномерно вращается, не касаясь земли, назад по отношению к ребенку (от затылка к пяткам).

Соединение связок. Переходы с одного элемента на другой.

## **7. Общая физическая подготовка (35 часов).**

7.1. Развивающие упражнения с увеличением нагрузки.

*Теория:* Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Отработка развивающих упражнений с увеличением нагрузки и темпа выполнения. Выполнение упражнений для шеи: повороты головы влево, вправо; наклоны вперед и назад; круговые движения, наклоны к правому и левому плечу.

#### 7.2. Упражнения для плечевого пояса.

*Практика:* Отработка упражнения для плечевого пояса: сведение и разведение лопаток; поочередное и одновременное поднимание и опускание плеч; поочередное и одновременное движение плеч вперед и назад; круговые движения плечами; круговые движения с палочкой.

#### 7.3. Упражнение для рук.

*Практика:* Отработка упражнения для рук: движение рук по дуге и по кругу; рывки прямыми руками; рывки с разворотом туловища; Упражнения для мышц туловища: наклоны (стоя, сидя, лежа); круговые движения туловищем; мельница; наклон с фиксацией рук на полу.

#### 7.4. Упражнения для мышц ног.

*Теория:* Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* Отработка упражнения для мышц ног: приседания - выпрыгивания отжимание; поднимание ноги вперед, в сторону, назад; удержание ног на максимальной высоте; махи ногами лежа на боку с увеличением количества раз в подходе и количества подходов.

#### 7.5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

*Практика:* Отработка упражнения на отжимание с узкой постановкой рук («кузнечик»); подтягивание в висе; угол в висе; поднимание ног в угол; угол ноги вместе; угол ноги врозь (при и. п. сидя на полу) с увеличением количества подходов. Поднимание плеч из исходного положения лежа на животе.

### **8. Подготовка творческих номеров (22 часа).**

#### 8.1. Отработка номера по частям.

*Практика:* Для того, чтобы отработать целый цирковой номер, происходит отработка номера по частям.

#### 8.2. Отработка синхронности.

*Практика:* После отработки номера по частям начинается отработка синхронного исполнения номера. От этого зависит красота, эстетичность номера.

#### 8.3. Соединение связок с переходами в номер.

*Практика:* После отработки номера по частям и отработки синхронности, педагог проводит работу по соединению связок с переходами в номер.

#### 8.4. Шлифовка номера в целом.

*Практика:* После отработки каждого этапа творческого номера, происходит шлифовка номера. Итогом репетиционной работы в

самодетельном цирковом коллективе является выступление в конкурсах, концертах, фестивалях.

### **9. Финансовая грамотность (4 часа).**

*Теория:* Беседа «Деньги мира. Где живут деньги? Банк». Рисуем Банк.

*Практика:* Подготовка и проведение познавательно - развлекательного конкурса «Финансовая эстафета».

### **10. Актерское мастерство (39 часов)**

*Теория:* Беседа «Воздействие актёрского мастерства на зрителя».

*Практика:*

10.1. Работа над созданием образа, типа, характера.

*Теория:* Беседа «Воздействие актёрского мастерства на зрителя».

*Практика:* Работа над развитием эмоциональности. Отработка приёмов релаксации, концентрации, внимания, дыхания, снятие мышечных зажимов, упражнение «На меня посмотри, скажи, что изменилось на лице». Создание собственного сценического образа.

10.2. Работа над созданием этюдов.

*Теория:* Принцип построения этюда. Инструктаж по виду деятельности.

*Практика:* На занятиях педагог отрабатывает игры с элементами театрализации, которые включают в себя: речевые упражнения; этюды на выражение основных эмоций; этюды на воспроизведение основных черт характера; игры на развитие внимания и памяти; этюды на выразительность жестов; ролевые игры.

10.3. Клоунада.

*Теория:* Просмотр видеоролика «Да, я-клоун! Я-артист!».

*Практика:* На занятиях педагог с учащимися работает над созданием комических сценок, используя приёмы эксцентрики, буффонады. Упражнения «Пение телом». «Растение», «Животное», «Резиновые игрушки», «Манекен», «Тир», «Пауки», «Мостик». Работа с воображаемыми предметами.

### **11. Цирковая хореография 42 часа)**

11.1. Ритмопластика.

*Теория:* Объяснение правил техники безопасности на занятиях. Объяснение специальных терминов.

*Практика:* Для освоения элементов ритмопластики, в программу включены упражнения и игры на развитие двигательных способностей: «Шея есть, шеи нет», «Закрывать книжку, раскрыть», «Новая кукла», «Муравьи», «Змеи».

11.2. Экзерсис у станка.

*Практика:* Основные позиции рук, ног, головы и спины; приседания «деми плие», «гранд плие», у станка; махи ногами (батманы) в 1,2,3 и 4-х позициях.

11.3. Партерная гимнастика.

*Теория:* Объяснение правил техники безопасности на занятиях. Объяснение специальных терминов.

*Практика:* Для развития гибкости, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног, отрабатываются упражнения «Березка», «Заколдованный лес», «Утро».

#### 11.4. Импровизация.

*Практика:* Развитие координации на занятиях цирковой хореографии происходит через использование движений свободной импровизации, составления этюдов.

#### 11.5. Шлифовка номера в целом.

*Практика:* Для постановки и репетиции номеров в соответствии с ДООП цирковой студии «Цирк будущего» происходит шлифовка номера в целом.

### **12. Досугово-образовательная деятельность (18 часов).**

#### 12.1 Экскурсии в музеи, краевой цирк.

*Практика:* Досуговая программа, включает культурно-досуговые мероприятия, такие, как посещение Хабаровского Государственного цирка, МОО «Дальневосточная ассоциация циркового искусства», экскурсии в музеи.

#### 12.2 Участие в мастер-классах.

*Практика:* Участие в мастер-классах с представителями МОО «Дальневосточной ассоциации циркового искусства», артистами цирка, Хабаровского музыкального театра. Просмотры представлений.

#### 12.3 Участие в викторинах.

*Практика:* Проведение и участие в викторинах, посвящённых знаменательным датам: День матери, День космонавтики, День России, День Земли и другие. Участие в краевых викторинах, организуемых КГАОУ ДО РМЦ.

#### 12.4 Участие познавательно-развлекательных конкурсах.

*Практика:* Познавательно-развлекательные программы готовит не только педагог, но и дети и родители. «По страницам истории нашей», «Игровая семейная программа «Новогодний КВИЗ, плиз», «День защитника Отечества», «Мама и я-мы друзья!», «Мы круче всех».

Неотъемлемой частью досугово-образовательной деятельности в цирковой студии являются информационные уроки, в соответствии с календарным планом воспитательной работы, а также, образовательно-развлекательные путешествия в мир искусства: онлайн-экскурсии в закулисный мир цирков Москвы, в закулисный мир российских и мировых театров.

### **1.4. Планируемые результаты 1-го года обучения (стартовый)**

Учащиеся научатся:

#### **Метапредметные результаты:**

– концентрировать внимание на исполнении элементов,



- запоминать акробатические упражнения;
- вступать во взаимодействие друг с другом на занятии и во время исполнения номера на сцене;
- элементарным приемам импровизации и актерского мастерства;
- публично выступать на сцене.

#### **Предметные результаты:**

Учащиеся получают начальные знания в области циркового искусства, правилах техники безопасности во время занятий и выступлений на сцене.

Учащиеся научатся:

- исполнять базовые элементы основных жанров циркового искусства акробатика, жонглирование, эквилибристика, гимнастика, и эквилибристика, оригинальный жанр;
- исполнять базовые элементы, соблюдая ритм и темп музыкальной фразы;
- понимать технику выполнения комплексов упражнений на разные части мышц, правила дыхания при выполнении физических упражнений.

Учащиеся смогут:

- перестраиваться в пространстве зала/сцены (колонна, линия),
- находить точки в зале/ на сцене;
- выполнять комплекс упражнений на разные группы мышц и координацию движений.

#### **Личностные результаты.**

Учащиеся будут проявлять:

- интерес и готовность к занятиям по цирковому искусству;
- дисциплинированность;
- усердность и старание.

Учащиеся получают возможность:

- выражать эмоции и управлять ими.

#### **Планируемые результаты 2-го года обучения (базовый)**

##### **Метапредметные результаты**

Учащиеся научатся:

- взаимодействовать в цирковом коллективе;
- выражать свои впечатления о цирковых номерах;

Учащиеся смогут:

- овладеть элементарными приемами импровизации и актерского мастерства;
- творчески использовать знакомые движения в импровизациях, играх.

Учащиеся получают возможность:

- самостоятельно импровизировать и исполнять несложные акробатические и гимнастические комбинации на занятиях.
- привитие сценической культуры.

##### **Предметные результаты:**

Учащиеся получают систему устойчивых знаний, умений и навыков по основным жанрам циркового искусства: акробатике, оригинальному жанру,

гимнастике, жонглированию, актёрскому мастерству, эквилибристике, цирковой хореографии.

Учащиеся научатся:

- выполнять эстетично и технически грамотно усложнённые элементы акробатики, гимнастики, оригинального жанра, жонглирования, хореографии, актёрского мастерства, соединения элементы в цирковые номера, соблюдая ритм и темп музыкальной фразы;
- выполнять упражнения на 2-х катушках;
- выполнять упражнения с 2-3-мя (мячами, кольцами, булавами) методом «каскад», «полукаскад».

Учащиеся смогут:

- перестраиваться в пространстве зала/сцены (колонна, линия),
- находить точки в зале/ на сцене;
- выполнять комплекс упражнений на разные группы мышц и координацию движений.
- владеть сценической культурой.

Учащиеся научатся:

- передавать в хлопках ритмический рисунок;
- самостоятельно выполнять трюки в жанрах циркового искусства;
- исполнять марш и бег по кругу, диагонали с сохранением правильных интервалов;
- выполнять усложнённые базовые упражнения и комбинации.

Учащиеся смогут:

### **Личностные результаты**

Учащиеся будут проявлять:

- активный интерес к цирковому искусству;
- устойчивое и осознанное стремление к занятиям по акробатике, гимнастике, жонглированию, эквилибристике;
- увлеченность занятиями;
- стремление к проявлению инициативы и творчества;
- самостоятельность и упорство в достижении поставленной педагогом задачи;
- стремление осваивать новые движения и комбинации.

### **Планируемые результаты 3-го года обучения (продвинутый)**

#### **Метапредметные результаты**

Учащиеся научатся:

- выражать свои впечатления о цирковых номерах;

Учащиеся смогут:

- овладеть приемами импровизации и актерского мастерства;
- творчески использовать знакомые движения в импровизациях, играх.

Учащиеся получат возможность:

- самостоятельно импровизировать и исполнять акробатические и гимнастические комбинации на занятиях;

## Предметные результаты

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять различные трюки в жанрах циркового искусства без помощи педагога;
- выполнять трюки на моноцикле: езда спиной вперед по кругу, «змейка» спиной, езда с вращением педали одной ногой;
- жонглировать 4-5 ю предметами на месте и с продвижением;
- вращать 5 обручей на поясе, на ногах, на руках с продвижением;
- держать баланс на 2-3 х катушках;
- выполнять групповые акробатические упражнения на большой скакалке;
- выполнять усложнённые базовые упражнения и комбинации.

## Личностные результаты

Учащиеся будут проявлять:

- устойчивое и осознанное стремление к занятиям по акробатике, гимнастике, жонглированию, эквилибристике;
- стремление к проявлению инициативы и творчества;
- самостоятельность и упорство в достижении поставленной педагогом задачи;
- стремление осваивать новые движения и комбинации.

## Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во учебных недель			Кол-во учебных дней			Кол-во учебных часов			Даты начала обучения	Дата окончания обучения
	Цирк будущего	Актёрское мастерство	Цирковая хореография	Цирк будущего	Актёрское мастерство	Цирковая хореография	Цирк будущего	Актёрское мастерство	Цирковая хореография		
1 год обучения	42	42	42	121	39	42	242	39	42	сентябрь 2024г.	июнь 2025г.
2 год обучения	42	42	42	121	39	42	242	39	42	сентябрь 2024г.	июнь 2025г.
3 год обучения	42	42	42	121	39	42	242	39	42	сентябрь 2024г.	июнь 2025г.

Календарный учебный график для каждой группы размещен в **Приложении 7.**

В соответствии с календарным учебным графиком начало учебного года начинается 1 сентября.

В программу включены мероприятия по досуговой деятельности: игровые и праздничные мероприятия, квесты, экскурсии, посещение циркового представления.

На период летних каникул в программу включены познавательно-развлекательные мероприятия, для развития творческих способностей каждого ребёнка, для сохранения и укрепления коллективных отношений в детском объединении.

## **2.2. Условия реализации программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Цирк будущего» реализуется на базе Центра художественно-эстетического развития КГАОУ ДО РМЦ.

Особенности организации учебного процесса в ХЦЭР:

– занятия по программам дополнительного образования проходят в соответствии с утвержденным расписанием ЦХЭР;

– по окончании обучения учащийся получает свидетельство об окончании обучения по данной программе и имеет возможность выбрать другую образовательную программу в ЦХЭР;

– занятия в группе по программе «Цирк будущего» программе может проводиться в разновозрастном либо разновозрастном составе.

Занятия по программе проходят в зале центра художественно-эстетического развития, оборудованном в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса. Имеется возможность организации занятий с использованием дополнительного оборудования – фотоаппараты, видеокамеры, микрофоны и другое.

### **2.2.1. Материально-техническое обеспечение программы:**

– оборудованная и оснащенная сцена;  
– комната для хранения реквизита;  
– компьютерное оборудование (ноутбук, проектор, экран, камера);  
– музыкальное оборудование (музыкальный центр, колонки, микрофоны);  
– спортивное оборудование (маты, батут, канат);  
– цирковой реквизит (40 обручей, 50 насыпных мячиков, 5 моноциклов, 2 большие скакалки, 20 скакалок, 50 булав, 50 колец, 15 гимнастических палок, 5 комплектов диаволо);

– медицинская аптечка.

Костюмерная для хранения костюмов.

### **2.2.2. Информационное обеспечение реализации программы.**

Интернет ресурсы:

[www.istoriya-cirka.ru](http://www.istoriya-cirka.ru)– «История циркового искусства» (статьи и книги о цирке: биографии артистов, история российского и зарубежного цирка, формирование манежного образа артиста, подготовка номеров, цирковые жанры и цирковые традиции).

– информация о деятельности объединения отражается на сайте <http://kcdod.khb.ru/>, VK, Telegram.

2.2.3. *Дидактическое обеспечение реализации программы.*

[www.ruscircus.ru/public](http://www.ruscircus.ru/public) – «Библиотека артиста цирка» (энциклопедии, журналы, учебные пособия, научные работы, публицистика).

### **2.3. Формы аттестации (контроля)**

*Формы контроля:*

– текущий контроль как оперативная проверка результатов освоения программы, позволяет установить степень освоения программного материала учащимися, их отношение к занятиям, старание, прилежание (в течение учебного года);

– промежуточная аттестация выявляет достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений, навыков учащихся, в соответствии с пройденным материалом программы;

– итоговая аттестация предполагает проверку образовательных результатов по всем разделам образовательной программы и позволяет проанализировать степень усвоения программы.

*Формы аттестации:* устный опрос, тестирование, открытые занятия, результаты конкурсных мероприятий, наблюдение, защита творческих номеров.

*Уровень теоретической подготовки:* определяется через теоретические занятия по разделам программы в форме устного опроса, беседы, тестирования.

*Уровень практической подготовки:* определяется на сдаче, защите творческих номеров, на конкурсных мероприятиях, на отчетном концерте.

*Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитания:* отслеживается через создание и наблюдение педагогических ситуаций, во время концертных, конкурсных, выездных мероприятий.

*Формы фиксации образовательных результатов:* материалы анкетирования, тестирования, протоколы аттестации, фото - и видеоматериалы, реестр достижений.

### **2.4. Оценочные материалы**

Пакет диагностических материалов, позволяющий определить уровень удовлетворенности учащихся и родителей (законных представителей) качеством программы разрабатывается и анализируется специалистами КГАОУ ДО РМЦ.

Уровень результатов освоения программы обучающимися определяется организаторами аттестации по данной программе в форме просмотра номера, посещения открытого занятия, материалов анкетирования, тестирования, результатов участия в конкурсах, концертах.

Для отслеживания достигнутых результатов используется также мониторинг журнала посещаемости, анализ фото и видео материалов.

В *Приложении 2* приведен диагностический материал, измененный в соответствии с поставленными задачами и с возрастом испытуемых «Анкета

выявления удовлетворенности для обучающихся» и в *Приложении 3* «Анкета выявления удовлетворенности родителей обучающихся» А.А. Андреевой.

В *Приложении 4* представлена индивидуальная карта учёта результатов обучения по образовательной программе.

В *Приложении 5* представлены тесты, которые могут составляться как педагогом, так и учащимися. Тесты каждый год обновляются.

### **2.5. Методическое обеспечение.**

- технологии интерактивного обучения (*Приложение к программе 1*);
- анкета выявления удовлетворенности для учащихся (*Приложение к программе 2*);
- анкета выявления удовлетворенности для родителей (*Приложение к программе 3*);
- индивидуальная карта учета результатов обучения по образовательной программе (*Приложение к программе 4*)
- примеры тестов (*Приложение к программе 5*)
- упражнения по акробатике и гимнастике (*Приложение к программе 6*)
- календарный учебный график (*Приложение к программе 7*)
- методическая литература (список литературы).

Программа объединяет несколько жанров циркового искусства:

- акробатика;
- гимнастика;
- жонглирование;
- эквилибристика;
- оригинальный жанр.

Основная форма обучения, подготовки и совершенствования учащихся цирковой студии – это занятия-репетиции и занятия-тренировки.

Общая цель занятия – развитие основных физических качеств, индивидуальных особенностей и артистизма.

Занятия можно подразделить на следующие основные периоды:

- теоретической, психологической и артистической подготовки;
- общей физической подготовки (ОФП);
- специальной подготовки по жанрам;
- подготовки номера и совершенствования мастерства.

При проведении занятий в цирковой студии используется всё разнообразие исторически сложившихся методов.

Словесные методы обучения:

- устное изложение сути номера, трюка, этюда, элемента, упражнения.
- анализ структуры номера, анализ музыкального сопровождения.
- беседа (например, об истории цирка, о технике безопасности, обсуждение выступления).

Наглядные методы обучения:

- показ видеоматериалов выступлений и фестивалей, и просмотр фотографий,

иллюстраций в специальной литературе, презентаций.

– показ, исполнение педагогом или учащимся студии.

– наблюдение за исполнением номера или упражнения другими учащимися студии.

Практические методы обучения:

– тренировочный процесс.

– выполнение хореографических, акробатических, гимнастических упражнений.

По уровню самостоятельной деятельности учащихся используются такие методы, как:

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

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

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

*Последовательность этапов занятия:*

– вводная часть, в которой объясняются задачи и содержание занятия, активизируется внимание учащихся;

– разминка перед основной физической нагрузкой;

– основная часть, наиболее продолжительна, состоит из ознакомления с упражнением (показа, объяснения), разучивания его по элементам и трюкам, освоения техники выполнения, закрепления навыка и чистоты техники исполнения;

– заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксации) и самомассажа.

Вводную часть занятий начинают с построения всех учащихся с последующей общей разминкой.

Разминка – это репетиция в миниатюре, состоящая из комплекса общих и специальных упражнений для «вырабатывания» и разогревания организма.

*Общая разминка* должна включать пробежку, подскоки, прыжки с места, с разбега и с трамплина. При этом, кроме разогрева тела, развиваются все мышечные группы и повышаются волевые качества.

*Специальная разминка* должна соответствовать индивидуальности исполнителя номера, трюка, этюда и характеру предстоящих упражнений. Продолжительность разминки зависит от подготовленности, величины и интенсивности предстоящей физической нагрузки, и продолжается не менее 15 минут. В этот период должны быть проработаны необходимые суставы и мышцы, проведена двигательная настройка на предстоящую нагрузку. Разминка заканчивается форсированными дыхательными упражнениями с акцентом на выдохе. Для проведения разминки желательно надевать теплый тренировочный костюм.

*Перерыв* между окончанием специальной разминки и началом основной рабочей нагрузки используют для смены теплой одежды на репетиционный или сухое белье, а также на легкий, встряхивающий мышцы самомассаж, восстановление ритмичности дыхания и для краткого отдыха с расслабленными мышцами. Если к основной рабочей нагрузке по каким-то причинам нельзя приступить, необходимо надеть теплый костюм для сохранения тепла мышечной массы. В случае длительного перерыва разминку повторяют вновь.

С возрастом продолжительность разминки должна возрастать. После окончания занятий желательно принять душ, сменить влажное белье на сухое.

*Основные дидактические принципы репетиций:*

– *принцип повторности* – многократное и постоянное воспроизведение одних и тех же движений, упражнений, трюков;

– *принцип постепенности* – от общего к частному, от основы к деталям, от легкого к трудному, от знания к навыку, от простого, уже освоенного, к новому, более сложному; задания даются посильными и доступными для исполнения, но с последующим их усложнением;

– *принцип всесторонности* – не следует ограничиваться выполнением только тех упражнений, которые необходимы для исполнения определенных трюков номера, или качествами, необходимыми в избранном жанре; занятия по специализации будут более успешными при всестороннем развитии физических качеств; ОФП должна занимать почти половину времени; при однообразных, длительных и монотонных движениях возникает усталость и нервное истощение, что может привести к травме (упражнения считаются монотонными, если разрыв между однообразными повторяющимися движениями длится менее двух минут); силовые упражнения желательно совмещать с движениями на растягивание; нагрузки следует дозировать путем смены упражнений, числа повторений и пауз в работе;

– *принцип индивидуализации* – подход к учащимся с учетом их конкретных особенностей; принцип важен при занятиях с коллективом, сформированным из участников разного пола, с высоким возрастным



разбросом, разным уровнем подготовленности, умения, навыков, разнообразными склонностями, мотивацией целей, конституционных типов, темперамента и состояния здоровья; в целях дифференцированного подхода к участникам занятий желательно создать более или менее однородные группы, специализирующиеся в том или ином жанре; необходима индивидуализация нагрузок, темпа их выполнения и овладения заданными упражнениями, трюками.

– *принцип осознанности* – требование четкого и ясного понимания роли и значения выполняемых упражнений; учащихся следует научить самоанализу, мысленному расчленению предстоящего движения на отдельные фазы, их согласованности и длительности, необходимо проводить идеомоторную подготовку, которая особенно важна при сложных координационных движениях. Перед исполнением упражнения, трюка учащийся должен мысленно представить следующие компоненты движения: исходное положение (позиция); название движения (например, «сальто-мортале»); способ выполнения (махом, силой, прогнувшись...); направление движения (назад, вперед...), амплитуда, скорость и силу движения; изменения: позы, темпа и ритма; количество повторений; конечное положение, выражение лица;

С целью улучшения условий занятий необходимо рационально подбирать *функциональное музыкальное сопровождение*, которое кроме эстетического удовольствия может значительно повысить эффективность занятий, стимулировать эмоциональное состояние учащихся и способствовать снятию утомления, успокоить в заключительной части занятий. Условное подразделение функциональной музыки: встречающая и провожающая (до и после занятий), музыка вработывания (при вводной речевой части занятий), тонизирующая, ритмическая (во время разминки и основной части занятий), успокаивающая (за 5 минут до конца занятий). Необходимо учитывать, что избыточный шум, чрезмерная громкость музыкального сопровождения оглушает, снижает реактивность, внимание и работоспособность.

*Общепринятые правила педагога циркового искусства:*

- передает участникам свои знания, умения и практический опыт, связанный с цирковыми жанрами;
- организует обучение технике исполнения трюков в избранных жанрах;
- обеспечивает моторную плотность занятий, не допуская, чтобы учащиеся скучали, ожидая своей очереди, включает в работу весь коллектив;
- подбирает для каждого учащегося оптимальную физическую нагрузку с учетом индивидуальных особенностей;
- проводит разумное чередование нагрузок с паузами отдыха, включения в работу различных мышечных групп;
- уменьшает величину нагрузок девушкам в период менструального цикла;
- объясняет учащимся, что ими сделано правильно, где и когда были

допущены ошибки;

– добивается выполнения поставленных задач, не отступая от ранее принятых решений, но не заставляет делать упражнения, которые боятся выполнять учащиеся;

– обучает самопассировке, смягчению жестких приходов после прыжков;

– осуществляет постоянный контроль за действиями учащихся при исполнении трюков с повышенной опасностью;

– поощряет и развивает инициативность, самостоятельность и самосовершенствование, не допуская проявления лихачества и нарушения дисциплины;

– добивается правильного формирования адекватных самооценок;

– учит подгонке и ремонту артистических костюмов, реквизита;

– поддерживает оптимистическое настроение учащихся коллектива, возникающее в процессе творчества, усвоения новых трюков, преодоления трудностей;

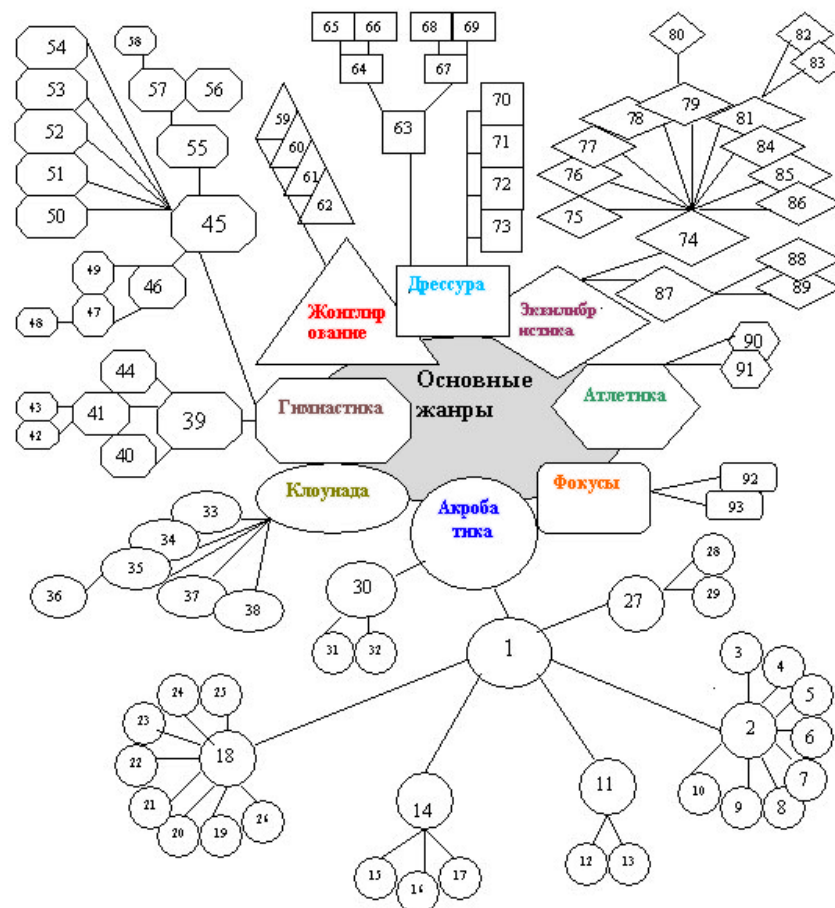
– определяет меру развития и способностей учащихся, проявляя заинтересованность в их успехе, поощряя словами и поступками;

– проводит отбор наиболее удавшихся трюков для выстраивания номеров и для обновления трюкового репертуара;

– организует медицинский контроль для проверки состояния учащихся с ежегодным медицинским обследованием.

Перед началом первого занятия следует предупредить учащихся, что нельзя увидеть результаты своих стараний сразу же через несколько занятий. Для этого нужно время, упорство в достижении цели, вера в свои силы и возможности. И только тогда неудачи отступят, а успех не заставит себя ждать.

В цирковом искусстве большое количество жанров:



Основные цирковые жанры физкультурно-спортивной направленности включены в учебный план программы, методические рекомендации к ним включены в этот раздел.

**Акробатика, гимнастика.** Одними из основных профилирующих дисциплин в цирковом искусстве является акробатика и гимнастика. В переводе с греческого akrobateo – хожу на цыпочках, лезу вверх, один из основных жанров циркового искусства.

*Методические указания.*

Непосредственному переходу к акробатике, гимнастике предшествует изучение различных подготовительных упражнений, представляющих комплекс общеразвивающих 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.

Последовательность акробатических, гимнастических задач выстраивается с постепенным увеличением нагрузки. Не допускается утомления какой-либо одной части тела или мышечной группы, для этого упражнения выстраиваются в такой последовательности, которая обеспечивает равномерную нагрузку на различные мышечные группы, например: после упражнения для рук и плечевого пояса следует перейти к упражнению для ног.

Если два упражнения для одной и той же части тела следуют друг за другом, то второе упражнение должно быть для мышц антагонистов, например: после упражнения для мышц спины должны следовать упражнения для мышц брюшного пояса, после упражнения, требующего статического напряжения мышц, изучается задача динамического характера.

Содержание комплекса упражнений должно быть специально подобрано с учетом всех вышеизложенных требований, но ни в коем случае не имеет постоянно установленного порядка, а видоизменяться и усложняться по мере их усвоения учащимися. Изучение акробатических упражнений начинаются с подробного объяснения. Первое исполнение начинается в индивидуальном порядке. *Приложение 5.*

Педагог учитывает особенность организма девушек и соответственно регулирует нагрузку для них по сравнению с нагрузкой юношей. Упражнения, исполняются в подвижном темпе, и выполняются как в шеренгах, так и индивидуально.

*Общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическому признаку:*

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

*Упражнений на гибкость и растягивание:*

- шпагаты и полушпагаты;
- «мост» из положения лежа на спине с опорой ног, рук и головы, а затем без опоры головы;
- «мост» наклоном назад с поднятием одной руки, одной ноги и т.д.;
- перекидки, «кульбит», «колес».

**Эквилибристика.** Эквилибристика занимает лидирующие позиции среди жанров циркового искусства. В переводе с латинского, слово «эквилибр» означает «находящийся в равновесии». Эквилибристика – сложное искусство, требующее предельной точности и чувства равновесия, доведенного до виртуозности. Малейшее замедление реакции исполнителя – и равновесие нарушено.

Умение балансировать и заключается в том, чтобы не допустить отклонения дальше критической точки, чтобы удержать балансируемый объект (или самого себя) в заданном положении.

Занятия эквилибристикой развивают чувство равновесия, то есть умение сохранять заданное положение тела в различных неустойчивых позициях, на разнообразных точках опоры. Эквилибристика вырабатывает координацию движений, укрепляет вестибулярный аппарат, развивает быстроту реакции и

координацию движений, физическую выносливость, ловкость и способствует укреплению здоровья.

Эквилибристика на катушках и на моноцикле является наиболее доступной разновидностью эквилибристики, основные элементы которой можно освоить за относительно короткий промежуток времени.

Знакомство учащихся с программой, учебным реквизитом, с общими понятиями об эквилибристике. Выработка у них представлений о сути предмета, о цели и характере разминки перед занятием, содержании занятия, технике выполнения элементов программы, правильном дыхании. Выявление индивидуальных способностей учащихся к данному жанру, освоение ими начальных способов развития чувства равновесия.

Реквизит, называемый в цирке катушкой, представляет собой гладкий деревянный валик или металлический полый цилиндр длиной 25-30 см и 12-13 см в диаметре. Обязательной принадлежностью такого реквизита является деревянная дощечка 50-60 см в длину и 25-27 см в ширину, которая кладется на круглую поверхность катушки.

Равновесие достигается следующим образом: учащийся встает на края площадки, и, попеременно сгибая ноги в коленях, уравнивает горизонтальное положение дощечки, тем самым, не позволяя реквизиту выкатиться из-под него.

Реквизит, называемый в цирке моноцикл, представляет собой средство передвижения, приводимое в движение мускульной силой человека, оснащённое одним колесом, «одноколёсный велосипед». Моноцикл похож на двухколёсный велосипед, но проще устроен.

Перед началом репетиции педагог проводит систематическую разминку, способствующую укреплению мышц и связок, развитию дыхания и подготовке всех систем организма к нагрузкам в этом виде эквилибра.

#### *Методические рекомендации.*

Для того чтобы запрыгнуть на катушку, следует, придерживая площадку за края, уловить удобный момент, запрыгнуть на площадку и быстро выпрямиться.

Для соскока необходимо оттолкнуться ногами в момент, когда площадка будет в горизонтальном положении. Чтобы зайти на площадку без прыжка, нужно положить ее на катушку так, чтобы один конец площадки был немного длиннее, поставить ногу на короткий конец, уравновесить площадку, придерживая рукой другой конец, быстро поставить другую ногу на длинный конец площадки, отпустить руки и выпрямиться. Для схода с площадки следует все действия повторить в обратном порядке. Техника балансирования или равновесия на площадке катушки сохраняется за счет попеременного сгибания-разгибания ног в коленях.

Главная задача при обучении езде на моноцикле - исключить опору ногами на педали. Вес тела должен лежать на седле. При правильном подъёме

седла и мягких ногах легко преодолевается мёртвая точка педалей а также плавно проходит соскакивание с моноцикла при потере равновесия. В основе движения вперёд лежит ровная спина и лёгкий наклон плечами. Для торможения и прыгивания следует слегка подать таз вперёд и упереться ногами в педали, сохраняя опору на седло. Поперечный баланс лучше всего править лёгкими движениями таза совместно с махом рукой при этом плечи должны остаться над колесом. Подобный изгиб применяется и при поворотах на малых скоростях. Вначале обучения колесо должно быть приспущено для большего сопротивления качению. Во время езды на моноцикле ездок подсознательно замечает, в какую сторону стремится упасть его транспортное средство и корректирует «падение», перемещая колесо под свой центр масс до того, как моноцикл переместится слишком далеко от стабильного положения. Сохранение вертикального положения может быть основной задачей для начинающего ездока, но им приходится учиться и контролируемому «падению» – для поворота, ускорения или торможения.

**Жонглирование** – одна из основных специальных дисциплин в изучении циркового искусства. Весь учебный материал построен на последовательном усложнении технических приемов и дает навыки техники жонглирования.

В теоретической части курса «Жонглирование» учащиеся знакомят со всеми оригинальными и технически сложными трюками, существовавшими ранее и исполняющимися в настоящее время цирковыми артистами данного жанра.

Помимо навыков техники жонглирования, в процессе занятий у учащихся вырабатывается точность глазомера, быстрота и координация движений. Для учащихся наиболее способных в данном жанре, дается дополнительная программа, включающая более сложные элементы. Для учащихся, проявивших склонность к оригинальности и нестандартности решений, предусматривается специальный раздел по изучению эксцентрических элементов в жонглировании. Жонглирование становится одним из основных цирковых жанров и характеризуется многообразием форм, стилей, технических приёмов и реквизита. Современное жонглирование разделяется на два основных художественных направления: классическое и бытовыми предметами. Классические жонглёры работают со специально приспособленными предметами реквизита. Это мячи, палочки, факелы, тарелки, кольца, булавы, диаволо.

*Методические указания.*

Для детей необходимо выбирать реквизит удобной формы, что позволяет оперировать большим количеством предметов. Начинать необходимо с самых простых вариантов жонглирования:

- учебная стойка (постановка головы, корпуса, рук, ног);
- перебрасывание одного мяча из одной руки в другую;
- перебрасывание двух мячей двумя руками встречным полетом;

- жонглирование двумя мячами одной рукой (левой и правой);
- жонглирование тремя мячами двумя руками;
- жонглирование тремя мячами «полукаскад» и «каскад»;
- балансирование палки на руке, ноге, лбу;
- жонглирование тремя мячами «полукаскад» и «каскад» с обеих рук;
- перебрасывание одной булавы из одной руки в другую.

При жонглировании булавами, кольцами используется та же техника, что при жонглировании мячами, только с подкручиванием предметов.

### **Подготовка номера и совершенствование сценического мастерства.**

Овладевая силой и другими необходимыми для акробата, гимнаста или эквилибриста физическими качествами, следует помнить и о требованиях, предъявляемых к актерскому исполнению трюков, о создании того или иного художественного образа, то есть об артистической подготовке номера, когда проводится отбор наиболее выразительных средств, шлифовка трюкового репертуара, оттачивание темпа, лаконичности и пластичности движений.

Одновременно следует вести поиски идейно-творческих задач и постановочных решений, создания сценического образа, отработки рисунка и композиции номера, поиски его финала, кульминации. При этом желательна совместная работа с хореографом, звукооператором и светооператором, костюмером.

Педагог при формировании номеров, работа которых связана с повышенной опасностью, должен учитывать требования психологической совместимости учащихся-партнеров по номеру. Несовместимость, даже временная, приводит не только к снижению художественной ценности и эффективности выступления, но и приводит к конфликтным ситуациям, распаду номера, а также значительному повышению уровня травматизма.

### **Профилактика травматизма и техника безопасности.**

В целях профилактики травматизма следует создавать условия, исключая риск, путем рациональной организации учебного процесса, воспитательной работы с учащимися, повышения их мастерства в избранном жанре.

#### *Основные правила безопасности работы на сцене.*

Необходимо развивать физические качества учащихся, а также добиваться устойчивости морально-волевых процессов.

Допускать к репетициям и выступлениям учащихся, находящихся в здоровом состоянии и при хорошем самочувствии.

Во время представлений допускается делать только уверенно исполняемые трюки и не на пределе физических возможностей. Всегда должен оставаться резерв, «запас прочности». У недостаточно подготовленных иногда возникают неправильные представления о положении своего тела в пространстве, что приводит к неудачам. Необходимо выработать устойчивость к воздействиям инерционных и других раздражителей вестибулярного

аппарата, путем тренировки мышечно-суставных чувств и координации движений при помощи прыжков на батуте, прыжков в воду, плавания, фигурного катания, упражнений, развивающих брюшной пресс, тренировок сердечно-сосудистой системы с применением разного рода тренажеров, качелей и т.п.

Исполнителям монотонных трюков или находящихся в неудобной позе необходимо выработать выносливость к статическим усилиям (способность длительно поддерживать напряжение мышц в малоподвижном состоянии).

Очень важно научиться чередовать напряжение мышц с их расслаблением.

Следует выработать запас реактивности, чтобы глазомер, чувство дистанции и профессионального движения могли сработать в условиях нештатной ситуации. Без самообладания и находчивости не могут быть приняты быстрые и единственно верные решения. Исполнитель номера/трюка должен быть уверен в своих силах и успехе – психические качества, как и физические нуждаются в тренаже.

Чтобы предотвратить нештатные ситуации, следует:

- заранее определить источники и возможные зоны опасности;
- познакомиться с типичными ситуациями, которые могут возникнуть при исполнении трюков и способами благополучного выхода из таких ситуаций;
- отработать/отрепетировать до автоматизма свои действия и движения.

Все учащиеся должны быть обучены приемам безопасного падения на пол, ковер, батутную или предохранительную сетку из любых положений, при которых может произойти падение. При падении нельзя выставлять "жесткие" руки в сторону падения, их прижимают к туловищу или поднимают вверх. Следует напрячь мышцы туловища и конечностей, сгруппироваться, втянуть голову в плечи и прижать подбородок к груди. Такое пружинящее положение тела значительно смягчит удар и предохранит от серьезной травмы.

Неожиданное падение назад следует перевести в падение набок. При этом подбородок так же прижать к груди, колени согнуть, руки выкинуть вперед и одной рукой, со стороны падения, сильно ударить по коврику/полу для амортизации.

В целях исключения сотрясения, смещения внутренних органов, повреждения сосудов, растяжения мышц ног, после исполнения прыжков и соскоков, приход на ковер должен происходить мягко, пружинисто, на носки слегка согнутых ног, но не на прямые ("тугие") ноги и не на пятки.

В момент падения на сетку/батут все мышцы напрягают, руки поднимают или прижимают к телу, но не касаются сетки.

Своевременная и надежная проводка/страховка/помощь педагога облегчают усвоение упражнений и воспитывают уверенность в своих силах.



Обучая переворотам, следует поддерживать учащегося за пояс. Пределом инерционных перегрузок (например, при каких-либо вращениях или изменениях скорости) может служить серая вуаль, появляющаяся перед глазами. Инерционные перегрузки свыше пятикратной не допускаются.

Кроме перечисленных мер профилактики, учащиеся должны выполнять следующие дополнительные требования безопасности:

- соблюдать правила внутреннего распорядка и режима занятий, быть внимательным и точно выполнять указания педагога;

- не касаться токоведущих частей оборудования, открывать распределительные щитки/шкафы, а также пользоваться электрооборудованием;

- проверять состояние и подготовку своего тренировочного/артистического костюма, обуви, средств страховки;

- быть внимательным при передвижении, установке или подвеске циркового оборудования и реквизита;

- готовить реквизит, снаряды и аппараты, на которых предстоит работать;

- при обнаружении неисправности оборудования и реквизита – отказаться от их применения и сообщить педагогу;

- не приступать к выполнению упражнений, трюков без предварительной разминки и разрешения педагога;

- не выполнять опасные упражнения, трюки, связанные с возможностью падения, без надежной страховки или без применения специальных защитных приспособлений;

- овладевать, с помощью педагога, способами страховки и приемами безопасного выхода из опасной ситуации;

- в случае внезапного заболевания или травмы, при появлении боли в руках, покраснения кожи и потертостей, водяных пузырей на ладонях – следует поставить об этом в известность педагога и обратиться к врачу.

Травма одного учащегося – это травма партнеров, травма всего коллектива. Следовательно, профилактика травматизма – дело каждого, и всего коллектива в целом. Страховке или пассивировке подлежат исполнители номеров при высоте над сценой или манежем более 3 м, а при возможности падения независимо от высоты. До высоты 3 м осуществление безопасности приходов должно быть достигнуто укладкой матов.

*Техника безопасности не выделена в образовательной программе в отдельный раздел учебно-тематического плана программы, в связи с тем, что здоровьесбережение, профилактика травматизма, обучение приемам техники проходят «красной нитью» по всем разделам программы – теория, история и традиции циркового искусства «призывают» к здоровьесбережению, практические разделы программы напрямую связаны с техникой безопасности, с техникой безопасного выполнения упражнений, к каждому разделу*

программы разработаны инструкции по технике безопасности, на каждом этапе занятия профилактика травматизма стоит первоочередной задачей.

## 2.6. Календарный план воспитательной работы.

<i>№ n/n</i>	<i>Название мероприятия/события</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	* Родительское собрание	- пресс-конференция	сентябрь 2024
2	* Посещение Краевого цирка	- просмотр представления	октябрь 2024
3	* Посещение мастер-класса артистов Краевого цирка * Создание видеоролика «Лучшее слово – МАМА»»	- участие в мастер-классе, - презентация видеоролика, посвящённого Дню матери	ноябрь 2024
4	* «Здравствуй, Здравствуй Новый год» * Игровая семейная программа * «Новогодний КВИЗ, плиз!»	- познавательного-развлекательная игра для детей стартового уровня, - познавательного-развлекательный конкурс для детей базового и продвинутого уровня	декабрь 2024
5	*Информационные уроки *Урок мужества - «День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады» * «Я знаю свои права» *Катание на коньках	- беседа на тему толерантности, недопущения межнациональной вражды и экстремизма; - игра по правовой грамотности, - литературно-музыкальная композиция, - соревнование	январь 2025
6	*Информационные уроки * «День защитника Отечества»	- беседа на тему толерантности, недопущения межнациональной вражды и экстремизма, -викторина	февраль 2025
7	*Информационные уроки *Посещение Краевого цирка * «Мама и я – мы друзья!»	- беседа на тему толерантности, недопущения межнациональной вражды и экстремизма, - просмотр циркового представления, - концертно-развлекательная программа для детей и родителей	март 2025
8	* «Первые» *«День Земли»	- викторина, посвящённая Дню космонавтики, - экологическая игра	апрель 2025
9	*Информационные уроки * «Этот День Победы...» * Мы круче всех»	- беседа на тему толерантности, недопущения межнациональной вражды и экстремизма, викторина, - отчётный концерт	май 2025
10	* «По страницам истории нашей Родины»	- квест-игра, - викторина	июнь 2025

	* «Международный день семьи»		
11	* День памяти «Нам 41-й не забыть....»	- литературно-музыкальная композиция	Июнь 2025

## **2.7. Список литературы:**

### **Литература для педагога**

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. – Ростов н/Д. Феникс, 2014.
2. Гуревич З.И. «О жанрах советского цирка». Москва, «Искусство», 1984 г.

3. Дмитриевский В.Н. «Основы социологии театра. История, теория, практика». ГИТИС, Москва, 2011 г.
4. Лемешева С.Г., Леонова Л.В. «Гимнастика», часть 2, Учебное пособие, ДВГАФК, Хабаровск, 2013 г.
5. Методические программы по основным цирковым дисциплинам. Акробатика. Атлетика. Жонглирование. Программа общефизической подготовки юношей и девушек. Ручной эквилибр. Трапеция. Клоунада. Эквилибристика на проволоке. Эквилибристика на катушках. ГУЦЭИ, 2013 г. (электронный вариант).
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (личностные и метапредметные результаты)
7. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации
8. Техника безопасности в цирке: Методические рекомендации для руководителей самодеятельных цирковых коллективов/Сост. А.Ф. Ирхин. – М.: ВНМЦ НТ. 1989 г.
9. Холодов Ж.К. «Теория и методика физического воспитания и спорта» М., Академия, 2013 г. (электронный вариант).
10. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Ростов н/Д. Феникс, 2013 г.

#### **Литература для детей**

1. «Веселая Арена: школа циркового искусства». Владивосток, 2013 г.
2. «Цирк! Цирк! Цирк!» Русские и советские писатели о цирке. М., Правда, 1989 г.
3. Славский Р. «Леонид Енгибаров» М., Искусство 1989г. (электронный вариант).
4. Утков Ю. «Здравствуй, цирк!». Свердловск, 1986 г.

#### **Литература для родителей**

1. «80 лет ГУЦЭИ», Москва, 2007 г.
2. «85 лет ГУЦЭИ», Москва 2012 г.
3. Ю. Дмитриев «Русский цирк». Москва, Искусство, 1953 г.

#### **Интернет-ресурсы**

1. Учебник по жонглированию – <http://www.jugglers.ru>.
2. Учебники и методические материалы для артистов цирка – <http://www.ruscircus.ru>.

## Технологии интерактивного обучения

1. *Работа в парах «Мастер-ученик»* позволяет успешно отрабатывать всю практическую деятельность.

2. *Творческие задания* формируют умения у учащихся самостоятельно смоделировать новый творческий продукт.

3. *Технология «Аквариум»*. Большая часть учащихся выступают в роли наблюдателей, экспертов, критиков и аналитиков. Несколько учащихся разыгрывают ситуацию в кругу, а остальные наблюдают и анализируют.

4. *Технология «Мозговой штурм»* стимулирует творческую активность. Участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастических (время обсуждения проблемы ограничивается обычно 1–5 минутами). Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые используются на практике.

5. *Сюжетно-ролевые и деловые игры*. В процессе игры, учащиеся могут «примерить» на себя профессии гримера, хореографа, дизайнера костюма.

6. *Мастер-классы* целесообразны тем что, мастер-педагог (приглашенный педагог, специалист, выпускник, старший по возрасту учащийся) передает учащимся опыт, мастерство, искусство путем прямого и комментированного показа приемов работы.

7. *Технология моделирования*, или метод проектов позволяет моделировать жизненные ситуации. *Внешний результат* можно увидеть, осмыслить, применить в реальной практической деятельности. *Внутренний результат* – опыт деятельности – становится достоянием учащегося, соединяя в себе знания и умения, компетенции и ценности. Результатом работы над проектом является творческий продукт – цирковой номер.

8. *Интерактивный рассказ, работа с наглядными пособиями, видео- и фотоматериалами, «обучающийся в роли педагога», «каждый учит каждого»* используется на этапах занятия при изучении и закреплении нового материала.

9. *Технология использования общественных ресурсов* (приглашение специалиста, экскурсии, поход в цирк);

10. *Технология социальных проектов* и других внеаудиторных методов обучения (фестивали, конкурсы, благотворительность, волонтерство).

## Приложение 2

«Анкета выявления удовлетворенности для обучающихся» А.А. Андреева, измененная в соответствии с поставленными задачами, а также с возрастом испытуемых.

Прочитайте утверждения и оцените степень согласия с ним по шкале:

☺ – полностью согласен

☹ – не знаю

☹ – не согласен

1	Объединение, в котором я обучаюсь можно назвать дружным.	☺ ☹ ☹
2	В компании своих одноклассников я чувствую себя комфортно.	☺ ☹ ☹
3	Педагог относится ко мне доброжелательно.	☺ ☹ ☹
4	Мне нравится посещать занятия в объединении.	☺ ☹ ☹
5	На занятиях педагог создает дружную атмосферу.	☺ ☹ ☹
6	Я считаю, что педагог объясняет все очень понятно.	☺ ☹ ☹
7	Я доволен(а), что обучаюсь именно у своего педагога.	☺ ☹ ☹
8	Я испытываю чувство радости находясь на занятиях.	☺ ☹ ☹
9	Педагог отвечает на все мои вопросы, если вдруг мне что-то непонятно.	☺ ☹ ☹
10	Наш коллектив принимает участие в различных конкурсах и мне это нравится.	☺ ☹ ☹

**«Анкета выявления удовлетворенности родителей обучающихся»**  
 А.А. Андреева, измененная в соответствии с поставленными задачами, а также с возрастом испытуемых.

Пожалуйста, внимательно прочитайте утверждения и оцените степень согласия с ними по шкале:

- 4 – совершенно согласен; 3- согласен;
- 2– трудно сказать;
- 1– не согласен;
- 0 – совершенно не согласен

1	Объединение, в котором обучается мой ребенок, можно назвать дружным.	4 3 2 1 0
2	В среде своих одноклассников мой ребенок чувствует себя комфортно.	4 3 2 1 0
3	Педагог проявляет доброжелательное отношение к моему ребенку.	4 3 2 1 0
4	Я испытываю чувство взаимопонимания контактируя с педагогом объединения.	4 3 2 1 0
5	Педагог учитывает индивидуальные особенности моего ребенка.	4 3 2 1 0
6	На занятиях педагог заботится о физическом развитии и здоровье моего ребенка	4 3 2 1 0
7	На занятиях педагог способствует формированию достойного поведения моего ребенка	4 3 2 1 0
8	На занятиях педагог создает все возможные условия для проявления и развития способностей моего ребенка.	4 3 2 1 0
9	У педагога я могу получить ответы на все интересующие меня вопросы.	4 3 2 1 0
10	Мой ребенок доволен обучением в данном центре и объединении.	4 3 2 1 0













<i>Умение работать в команде</i>																			
<b>4. Творческие достижения.</b>																			
<i>Создание своего циркового номера</i>																			
<i>Участие в работе группового номера</i>																			
<i>Участие в мероприятиях и концертах Центра</i>																			
<i>Участие в фестивалях</i>																			
<b>5. Личностное развитие ребенка</b>																			
<i>Интерес к общению</i>																			
<i>Интерес к знаниям</i>																			
<i>Формирование убеждений</i>																			
<i>Формирование чувств</i>																			
<i>упорство</i>																			
<i>трудолюбие</i>																			
<i>самооценка</i>																			
<i>воля</i>																			
<i>самоконтроль</i>																			
<i>Развитие психических процессов (мышление, память, воображение, внимание)</i>																			
<i>Чувство ответственности</i>																			
<i>Чувство коллективизма</i>																			
<i>Конфликтность</i>																			

 низкая;  - средняя;  - высокая,  - отсутствует.

*Тест 1 (составлен педагогом).*

*Цель:* выявить уровень владения учащимися технической терминологией.

1. Назовите основные подвиды цирковых жанров.
2. Назовите основные гимнастические элементы.
3. Что под собой подразумевает понятие оригинальный жанр?
4. Как сочетаются эквилибристика и жонглирование?
5. Какие правила техники безопасности вам знакомы?
6. В чем отличие гимнастики от акробатики?
7. Назовите реквизит жонглера.
8. Кульбит и вейл – соотнеси понятия с видами жанра.

*Тест 2 (составлен учащимися).*

*Цель:* выявить уровень знаний истории цирка, личностного отношения.

1. Назовите человека, создавшего цирк в современном его понимании?
2. Что такое «форганг»?
3. Знаменитые цирковые династии. Назвать.
4. Назовите трех советских клоунов.
5. Какие современные цирки вы знаете?
6. Перечислите основные жанры цирка.
7. Инновации циркового искусства.
8. Что для вас цирк?

*Критерии оценки:*

1. Низкий уровень – знает ответ на 1-3 вопроса;
2. Средний уровень – знает ответ на 4-6 вопросов;
3. Высокий уровень – знает ответ на все вопросы.

## Акробатические и гимнастические упражнения.

### 1. Перекаты

*Подготовительные упр.*

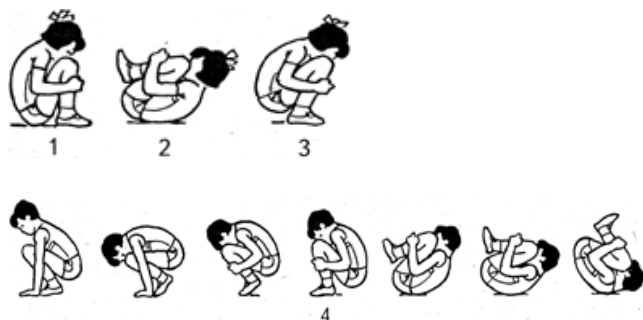
1. Группировка сидя. Из положения сидя на мате согнуть ноги (ступни на полу, колени слегка разведены), руками взяться за середину голени и сильно прижать ноги к груди, опустив голову к коленям и прижав руки к туловищу(рис.1.).

2. Группировка, лежа на спине. Из положения лежа на спине согнуть ноги, взяться руками за голени, подтянуть ноги к груди, наклонить голову вперед (рис. 2.).

3. Группировка в приседе. В положении приседа взяться руками за середину голеней, подтянуть ноги к груди, наклонить голову к коленям и прижать локти к туловищу; сидеть на всей ступне.

Перекат - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Начать с перекатов вправо (влево), назад и вперёд в группировке и прогнувшись.



#### 1.1. Перекаты вперёд

Из стойки на коленях руки согнуть вперед или убрать за спину. Сильно прогибаясь в поясничной и грудной части (голову наклонить назад), перекатиться вперёд на грудь, касаясь пола бедрами и животом.

*Ошибки.*

Сгибание в тазобедренных суставах, наклон головы вперед.

#### 1.2. Перекат назад

*1. Исходное положение.*

Упор присев, упор сидя, сед.

*Исполнение.*

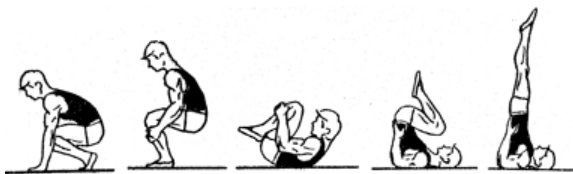
Перекат назад в стойку на лопатках.

*2. Исходное положение.*

Стойка на голове, стойка на предплечьях, стойка на кистях .

*Исполнение.*

Касанием грудью и бедрами пола сделать перекат в упор лежа, в упор стоя на коленях.



### **1.3. Перекаты в сторону**

#### **1. Исходное положение.**

Лежа на груди прогнувшись руки вверх.

*Исполнение.*

Перекатиться на правый бок, на спину, на грудь.

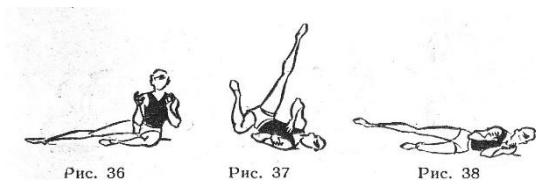
Эти перекаты выполняются также из стойки на коленях в группировке.

#### **2. Исходное положение.**

Упор присев ноги врозь опереться руками впереди ступней на  $\frac{1}{2}$  шага (спина по отношению к полу горизонтально).

*Исполнение.*

Сгибая одноимённую руку и ногу и ложась на бок перекатиться на спину, а затем на другой бок в исходное положение.



## **2. Мосты**

Мост - крутой прогиб назад с опорой на ступни ног.

*Исполнение.*

1. Из положения лежа на спине поставить согнутые ноги врозь, опереться руками за плечами (пальцы к плечам). Опираясь на ноги и на руки, поднимаясь, прогнуться, голову назад.

2. Из стойки ноги врозь поднять руки вверх и, наклоняясь назад, подавая таз вперед, выполнить мост.

В начале обучения при наклоне назад ноги можно держать врозь, в дальнейшем же они должны быть поставлены возможно ближе одна к другой. Тяжесть тела распределена на ноги (до того, как руки коснутся пола). Мосты лучше выполнять в специальной одежде для акробатики, которую можно приобрести в интернет-магазине спортивной одежды в Украине или вашей страны.

3. Выполнив мост, передать тяжесть тела на ноги, подать таз вперед, оттолкнуться руками и встать.

4. Мост на одну руку. В положении моста (на обеих руках) передать тяжесть тела на одну руку, другую поднять вперед.

5. Из стойки ноги врозь правую (левую) руку поднять вверх, левую (правую) — вперед. Наклоняясь назад (голову назад), подавая таз вперед, выполнить мост на одну руку.

6. Мост на одну ногу. Выполнив мост, передать тяжесть тела на руки и одну ногу, другую выпрямить или поднять согнутую.

7. Мост с одной ноги. Стоя на одной ноге, другую согнуть вперед, подавая таз вперед, наклониться назад, выполнить мост (на одну ногу) с опорой на обе руки.

8. Мост на одну руку и ногу. В положении моста поднять разноименные руку и ногу. В положении моста поднять одноименные руку и ногу.

9. Мост опорой на предплечья. В положении моста передать тяжесть тела на ноги, опуститься на предплечья.

10. Мост на коленях. Из стойки на коленях руки вверх, наклоняясь назад, опуститься в мост.

11. С моста, сгибая ноги в коленях, перейти в мост на коленях.

12. Мост через стойку на кистях. Из упора присев на левой ноге, правая сзади на носке (руками опереться впереди левой ноги на полшага), махом правой и толчком левой ногой через стойку на кистях, подавая плечи назад (голову назад), опустить ноги вниз (в мост).

13. То же, толчком двумя ногами.

14. С моста встать переверотом назад через стойку. Перенести тяжесть тела на ноги и сразу же передать на руки, отвести плечи и голову назад, оттолкнуться ногами и через стойку на кистях встать. Выполнять можно толчком двумя ногами и махом одной и толчком другой.

15. Мост выкрутом. Из упора присев опереться на руки на расстоянии шага от ног. Передав тяжесть на левую руку и левую ногу, отвести правую ногу назад и вправо, повернуть таз вправо, прогибаясь, сделать выкрут на левой руке, правую руку с пола поднять назад, поворачивая плечи вправо, выполнить мост. С моста, передав тяжесть на правую руку, отпуская левую и поворачивая плечи вправо, поднять левую ногу и прийти в исходное положение.

16. Мост с опорой на одну руку с поворотом. Выполнив мост, передать тяжесть на правую руку, отпустить левую, повернуть плечи вправо, левую руку в сторону.



### 3. Складка ноги врозь

*Исходное положение.*

Сед ноги врозь пошире.

*Исполнение.*

1. Головой касаться пола, не сгибая ног.

2. Грудью или плечами касаться пола, не сгибая ног.

3. Животом касаться пола, не сгибая ног. 10 секунд.



#### 4. Равновесие «ласточка»

Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге.

*Исполнение.*

Тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.

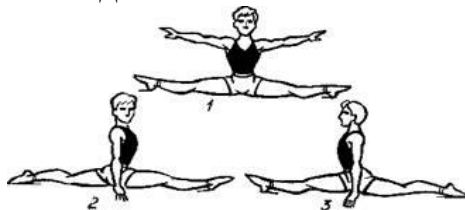


#### 5. Шпагаты

Шпагáт — положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов.

*Виды шпагата:*

1. Поперечный – самый сложный, ноги разведены в стороны;
2. Продольный: левосторонний – левая нога впереди, правая – позади туловища; правосторонний – наоборот;
3. Провисной – угол внутренней части бедер незначительно превышает 180°.
4. Провисной шпагат может быть, как продольным, так и поперечным;
5. вертикальный поперечный или продольный шпагат – выполнение стандартного шпагата стоя на одной ноге.



#### 6. Кувырки

*Подготовительные упр.*

Перекаты вправо (влево), назад и вперед в группировке и прогнувшись.

***Кувырок (кульбит) вперед***

*Кувырок* - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шейей перекат в группировке до упора присев.

Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках.

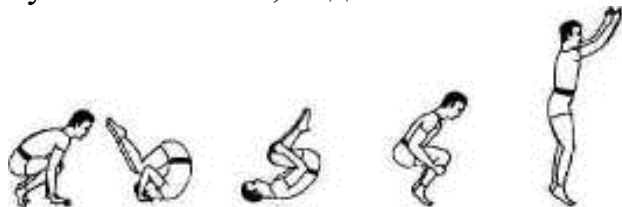
*Исходное положение.*



Стоя, ноги вместе, носки чуть развернуты.

*Исполнение.*

Ученик делает глубокое приседание, руки ставит на пол перед собой по ширине плеч, пальцами вперед. Затем, выпрямляя ноги и отталкиваясь, он переносит тяжесть тела на руки; руки в локтях сгибаются, подбородок опускается на грудь, голова проходит между рук. Переходя на спину (с плотной и широкой группировкой), он делает перекат вперед, руками захватывает ноги чуть ниже колен, подтягивает их к себе и встает, принимая исходное положение



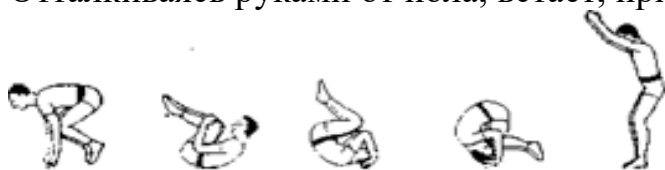
### ***Кувырок (кульбит) назад***

*Исходное положение.*

Стоя, пятки вместе, носки чуть развернуты.

*Исполнение.*

Ученик делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол, одновременным толчком рук и ног валится назад и, группируясь, по закругленной спине делает перекат. В момент касания пола шеей, отпуская ноги, ставит руки на пол за плечами, перенося тяжесть тела на руки. Отталкиваясь руками от пола, встает, принимая исходное положение



### ***Кувырок вперед лётом (каскад в длину с места)***

*Исходное положение.*

Стоя, ноги вместе.

*Исполнение.*

Ученик слегка сгибает ноги в коленях и наклоняет корпус вперед, отводя руки назад; затем резко выбрасывает их вперед, одновременно отталкиваясь ногами, и выпрямляется, делая прыжок вперед. Когда руки касаются пола, ученик сгибает их в кистях, подгибает голову и делает кувырок вперед (см. описание выше). Чем длиннее «полет», тем лучше



## ***Кувырок вперед лётком с разбега (каскад в длину с разбега)***

### ***Исполнение.***

Взяв разбег, ученик отталкивается ногами, делает прыжок вперед в длину с вытянутыми вперед руками, за которым следует кувырок вперед (см. описание выше).

### **7. Стойки**

Стойки - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3-х секунд.

### ***Стойка на лопатках «берёзка»***

#### ***Исполнение.***

Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и разогнуть ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

1. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги, выпрямить.

2. И. П.- то же, что упр. 1. Скрестные движения ногами в боковой плоскости.

3. То же, что упр. 2, но скрестные движения в лицевой плоскости.

4. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги в коленях и коснуться пола за головой, в и. п.

5. И. п. - стойка на лопатках. Носками коснуться пола за головой, в и. п.

6. И. П.- стойка на лопатках. Поворот туловища и ног влево; то же - вправо.

7. И. П.- стойка на лопатках, ноги врозь пошире. Коснуться носками разведенных ног пола справа и слева от головы, в и. п.

8. И. П.- стойка на лопатках. Носками обеих ног коснуться пола слева, в и. п.; то же, но справа, в и. п.

9. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги и опереться ладонями о пол, пальцами к лопаткам у плеч, в и.п.

10. И., П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги, опереться коленями о пол за головой, опереться ладонями о пол, пальцами к лопаткам у плеч, выпрямляя руки, перекат назад через голову или плечо в упор присев на коленях, перекат вперед в положение лежа на спине, ноги вперед.

11. И. П.- стойка на лопатках. Носком правой (левой) прямой ноги коснуться пола за головой подальше, согнуть ее и опереться коленом, голову наклонить к левому (правому) плечу, перекат через правое (левое) плечо в упор на правом колене, левую ногу назад, перекат вперед в стойку на лопатках.



## 8. Перевороты

### *Переворот боком (колесо)*

*Исходное положение.*

Ученик становится боком к направлению движения (в данном случае он выполняет колесо влево); ноги расставлены немного более ширины плеч, руки подняты и вытянуты вверх также на расстоянии немного шире плеч, ладонями вперед.

*Исполнение.*

Наклоняя корпус и руки вправо, ученик одновременно приподнимает левую ногу вверх, делая замах, затем ставит левую ногу на землю, одновременно перенося на нее центр тяжести с правой ноги. Взмахом рук и резким сгибанием корпуса справа налево он ставит левую прямую руку на пол на линию левой ноги. Коснувшись левой рукой земли, он отталкивается левой ногой от земли и делает взмах правой прямой ногой снизу - вверх, затем ставит правую руку на линию левой по ширине плеч и через стойку на кистях переносит центр тяжести с левой руки на правую. Коснувшись землю правой рукой, ученик левой рукой отталкивается от пола; толчком правой руки, сгибая корпус, он становится на землю сначала правой, а затем левой ногой и принимает исходное положение.

*Примечание.* Данное упражнение как бы имитирует вращение спицы колеса. Следует обратить внимание на корпус, который должен быть прямым, без прогиба в пояснице. Руки все время прямые, ноги тоже.

