

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение  
закрытого типа»

ПРИНЯТО  
на заседании Педагогического совета  
«23» июня 2022 г.  
Протокол № 4 от «23» июня 2022г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор Неманского СУВУ  
А.В. Катаева  
«23» июня 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**Цирковая студия**

(наименование программы)

**Физкультурно-спортивная**

(направленность программы)

**11-18 лет**

(возраст детей, на которых рассчитана Программа)

**1 год**

Программу составил:

Ткачу Светлана Владимировна

Педагог дополнительного образования

г. Неман  
2022 год.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В Неманском СУВУ обучаются дети и подростки от 11 до 18 лет, находящиеся в конфликте с законом, имеющие низкий образовательный и культурный уровень, дезадаптированные к жизни в социуме ввиду сложных жизненных обстоятельств, неправильного семейного воспитания и других причин.

Сложные жизненные обстоятельства, неправильное семейное воспитание, низкий образовательный и культурный уровень окружающих влияют на многих, однако далеко не все поставленные в эти условия дети и подростки становятся девиантными личностями. Девиантное поведение подростков формируется в совокупности внешних и внутренних факторов, немаловажным среди которых является предрасположенность личности к внутреннему принятию своего отклоняющегося поведения, что, в первую очередь, зависит от психологических особенностей.

Данная программа направлена на формирование позитивной Я - концепции детей среднего и старшего школьного возраста Неманского СУВУ.

### **Актуальность программы.**

Обучение, развитие и воспитание в коллективе – единый процесс формирования личности. Социальные аспекты актуальности данной программы заключаются в том, что в процессе её освоения у воспитанников цирковой студии «Улыбка» формируются своя точка зрения и взгляды на искусство, помогающие глубже понять его, развиваются творческие способности, формируется глубина и тонкость чувств, художественный вкус и любовь к искусству.

Работа над созданием образного решения номеров способствует нравственному и эстетическому воспитанию учащихся. Помощь детей в изготовлении реквизита, оборудования, костюмов помогает в воспитании у них трудолюбия. Участие в создании представления, сама работа над цирковым спектаклем воспитывают чувство ответственности не только за свой индивидуальный номер, но и за своих товарищей, за все представление в целом.

Таким образом, в процессе организации образовательной деятельности коллектива осуществляется непрерывная воспитательная

работа, что является приоритетной задачей дополнительного образования детей.

Содержание программы актуально для разных возрастных групп детей. Занятия в цирковой студии для детей среднего школьного возраста полезны и целесообразны, т.к. в возрасте 11-16 лет происходят глубокие физиологические изменения организма, бурно развивается психика. В подростковом возрасте происходят существенные биологические изменения: значительный рост мышечной силы, общей стойкости организма и его работоспособности. Возникает естественная потребность «применить физическую силу». Последнее обстоятельство создает более чем благоприятные условия для активных занятий акробатикой, гимнастикой, эквилибристикой и жонглированием, которые предполагают значительные физические нагрузки.

На этом этапе создается большинство концертных номеров, т.к. наравне с большей физической выносливостью у детей этого возраста начинает проявляться способность и потребность познать самого себя как личность, что порождает стремление к самовыражению и саморазвитию. У подростков в возрасте 13-14 лет возрастает самостоятельность и ответственность, отношения с другими детьми и взрослыми становятся более многогранными и содержательными.

Для подростков в возрасте 15-16 лет свойственны такие качества как прямолинейность, бескомпромиссность, для ребят важно определиться, кем же на самом деле является юноша или девушка в жизни, тот ли он человек, каким он себя ощущает. Цирковое искусство дает возможность проявить учащимся характерные различия «мальчишеского» и «девчоночьего» мировосприятия и различия в поведении. При постановке номеров учитываются свойственные для юношей качества и делается акцент на мужество, силу и отвагу.

### **Педагогическая целесообразность**

Образовательная программа цирковой студии обеспечивает создание оптимальных условий для приобщения детей к опыту созидательной, разносторонней деятельности, индивидуального творческого развития в условиях дополнительного образования. В ходе реализации программы формируются и укрепляются позитивные отношения учащихся между собой, старшими, развиваются склонности, способности и интересы

личностного, социального и профессионального самоопределения детей. Воспитанники учатся самостоятельно работать, у них воспитывается уважение к труду, человеку труда, чувство дружбы, товарищества и ответственности, формируются общечеловеческие нравственные ценности, дети обретают опыт нравственно-творческого поведения.

Цирк – это и радость творчества, и постоянный труд, т.к. мастерство здесь достигается только упорным трудом. Поэтому у детей, занимающихся в цирковой студии, воспитывается воля и упорство в достижении цели.

Занятия цирковым искусством обеспечивают укрепление здоровья детей, способствуют физическому и духовному развитию, совершенствуют фантазию творчества. А также воспитывают эстетический вкус и формируют позитивные интересы учащихся. А чем шире и разносторонне интересы человека, тем легче ему притворить в реальность свои планы, тем более насыщенной является его жизнь.

Цирк способен радикально повлиять на формирование личности подростка, на всю жизнь привить любовь к искусству и творчеству.

Позитивная Я-концепция (Я знаю, Я могу, Я умею) – необходимое условие успешности личности, соответствует высокому уровню самостоятельности.

Я-концепция — это система осознанных и неосознанных представлений личности о самой себе, на основе которых она строит свое поведение. Положительная, мажорная Я - концепция (Я нравлюсь, Я способен, Я значу) способствует успеху, эффективной деятельности, положительным проявлениям личности.

Отрицательная Я - концепция (Я не нравлюсь, не способен, не нужен) мешает успеху, ухудшает результаты, способствует изменению личности в отрицательную сторону.

Наилучшие условия для формирования положительной Я-концепции предоставляет творческая деятельность.

Поэтому формирование позитивной Я – концепции детей в условиях цирковой студии является педагогической целесообразностью программы.

### **Практическая значимость**

Формирование здорового образа жизни, способствование социализации данного контингента детей и подростков, их дальнейшему развитию, возможности выбора профессии.

### **Отличительная особенность данной программы**

Педагог не стремится воспитать профессиональных артистов цирка, главное, чтобы каждый ребёнок стал успешным. В этом, наверное, и есть отличительная особенность данной программы от программ руководителей детских образцово – показательных студий.

Дифференцированный подход позволяет каждому ребёнку постоянно чувствовать заботу, поддержку педагога, вселяет уверенность в себе. По данной программе индивидуально могут заниматься дети-инвалиды, проявившие интерес к цирковому искусству. Для детей, имеющих базовую физическую подготовку в программе предусмотрена вариативность в процессе обучения.

### **Программа базируется на *принципах педагогики сотрудничества*:**

- принцип опережения, ориентация на зону ближайшего развития;
- принцип сотрудничества педагога с обучающимися;
- отсутствие принуждения в деятельности;
- организация материала по блокам;

### **Цель программы**

Основная цель работы студии – воспитание здорового образа жизни, содействие общему физическому развитию детей, укреплению их здоровья, раскрытию их таланта.

### **Задачи программы**

#### **Обучающие**

- формирование основ знаний о спорте и цирковом искусстве;
- практическое постижение и освоение основ циркового искусства;
- знакомство с историей развития циркового искусства и разнообразием жанров циркового искусства;
- овладение элементами театрального действия и опытом их воплощения в цирковых номерах;
- формирование умений инструктивно-методического характера.

#### **Развивающие**

- расширение кругозора детей, повышение их общей культуры;
- содействие укреплению здоровья, правильному физическому развитию;
- развитие силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции, чувства баланса и координации;
- выявление и развитие творческих способностей и индивидуальности каждого ребенка средствами циркового искусства;
- развитие нравственных и интеллектуальных качеств;
- развитие морально-волевых качеств подростка;

### **Воспитательные**

- создание творческой атмосферы содружества детей и взрослых;
- развитие устойчивого интереса к цирковому искусству и спорту;
- пропаганда здорового образа жизни и гармонии тела;
- формирование активной жизненной позиции;
- воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия и уважения к своему труду и труду других людей;
- воспитание уверенности в себе, самостоятельности в принятии решений и способности нести за них ответственность;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества и взаимопомощи;
- приобретение детьми опыта общественных и личностных отношений, позволяющих адаптироваться к изменяющимся условиям жизни;
- воспитание стремления к высоким личностным достижениям в жизни.

### **Прогнозируемые результаты освоения программы**

#### В результате освоения программы воспитанники:

- познакомятся с историей развития российского и зарубежного циркового искусства, цирковыми жанрами, терминологией трюков и реквизита;
- приобретут опыт участия в концертных программах, цирковых и театральных спектаклях и фестивалях циркового искусства различного уровня;

- научатся взаимодействовать в творческом коллективе; овладеют специальными, спортивно-техническими и хореографическими знаниями и навыками;
- научатся принимать самостоятельные решения и нести ответственность за себя и своих товарищей по коллективу.

Также в процессе освоения программы у детей:

- укрепляется физическое и психическое здоровье;
- развиваются спортивные и волевые качества;
- развиваются творческие способности;
- развиваются личностные качества (целеустремленность, коммуникабельность, инициативность, стремление к высоким личностным достижениям в жизни);
- развивается познавательный интерес, повышается культурный уровень и расширяется кругозор;
- воспитывается уважение к труду.

### **Механизм оценивания образовательных результатов, формы подведения итогов**

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются такие методы, как педагогическое наблюдение, самоконтроль, беседа. Проводятся учебно-тренировочные соревнования, творческие конкурсы и задания, результаты которых отражаются в рейтинговой таблице; анализ итогов участия в конкурсах и фестивалях различного уровня; анализ самостоятельно созданными учащимися номеров (коллективных и индивидуальных).

Диагностикой также является участие воспитанников в игротренингах, где наглядно можно проследить их поведение, проанализировать и сделать выводы о полученных знаниях умениях и навыках.

По практическим навыкам проводятся зачеты.

Учащиеся участвуют в различных фестивалях и конкурсах циркового искусства, мероприятиях, проводимых в Неманском СУВУ, районных праздниках.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

#### ***Спортивный зал.***

**Инвентарь и оборудование:** маты, дорожка спортивная, музыкальный центр, CD диски, костюмы и обувь для концертных выступлений.

**Снаряды:** канаты, турники, шведская стенка.

**Реквизит для жонглирования:** мячи, булавы, кольца, гимнастические обручи, гимнастические палочки.

**Реквизит для акробатики:** трамплин, лонжа ручная, тросы.

**Реквизит для эквилибристики:** трости, катушки, моноциклы.

Важным условием является педагог, имеющий образование и опыт работы в данном направлении.

### **Сроки реализации**

Программа рассчитана на 1 год обучения детей и подростков в возрасте от 12 до 16 лет, проявляющих интерес к цирковому искусству.

Образовательная программа цирковой студии предусматривает овладение за период обучения каждым учащимся различными жанрами циркового искусства отдельно или в комплексе.

1 год обучения - 360 часов

в неделю – 9 часов

в месяц – 36 часов

### **Формы и режим занятий**

3 раза в неделю по 2 часа групповые занятия и 3 раза в неделю по 1 часу индивидуальные занятия.

При реализации программы используются групповая, индивидуальная и индивидуально-групповая формы организации деятельности.

Формы проведения занятий: учебные занятия, тренировки, беседы, конкурсы, показы, мини-соревнования, викторины, индивидуальные и коллективные творческие задания, игротренинги, дискуссии.



## УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№п/п	Раздел	Количество часов		Формы аттестации
		Теория	Практика	
1	Комплектование группы	2	-	<b>опрос</b>
2	Вводное занятие. Что такое цирк?	2	-	<b>беседа</b>
3	Цирковое искусство. История возникновения и развития.	4	-	<b>беседа</b>
4	Общая физическая подготовка	3	49	<b>Тест Сдача нормативов</b>
5	Техника безопасности	4	6	<b>Практические занятия, беседа</b>
6	Акробатика	10	98	<b>Открытый урок</b>
7	Жонглирование	6	60	<b>Тестирование, Сдача нормативов</b>
8	Эквилибристика	6	60	<b>Тестирование, Открытые уроки, игры</b>
9	Выступления, участие в концертной деятельности	-	40	<b>Концерт, выступление</b>
10	Контрольные Занятия, зачёты	-	10	<b>Открытые уроки, тестирование</b>

№	Тема занятий	Количество часов
1	Комплектование группы. Опрос. Теория. Беседа «Что такое цирк?»	3
2	ОФП. Техника безопасности. Теория.	3
3	Акробатика. Динамические упражнения. Кувырок вперёд, кувырок назад.	3
4	Беседа «Что такое цирк». Жонглирование. Теория и практика.	3
5	Техника безопасности. Теория и практика. Эквилибристика.	3
6	Акробатика. Простые соединения кувырков.	3
7	ОФП. Строевые и порядковые упражнения.	3
8	Техника безопасности. Практика. Жонглирование.	3
9	Цирковое искусство. Беседа «История возникновения цирка».	3
10	Акробатика. Колесо в правую и левую сторону.	3
11	Эквилибристика. Ручной эквилибр и на моноциклах.	3
12	Контрольное занятие.	3
13	ОФП. Упражнения на растяжку мышц и гибкость.	3
14	Эквилибристика. Стойки руках. Эквилибр на катушках.	3
15	Концертная деятельность. Участие в концерте к Дню Учителя.	3
16	Акробатика. Построение пирамид в парах.	3
17	Жонглирование. Работа с тремя различными предметами.	3
18	Эквилибристика. Работа на моноциклах в парах.	3
19	Контрольное занятие. Зачёт по жонглированию.	3
20	Акробатика. Перевороты: вперёд, назад, с рук, с головы, с двух ног.	3
21	Жонглирование. Групповое жонглирование кольцами.	3
22	Техника безопасности. Практика. Соблюдение дистанции при выполнении заданий.	3

23	ОФП. Упражнения для ног. Растяжка на шпагаты.	3
24	Эквилибристика. Работа в парах на моноциклах.	3
25	Акробатика. Прыжки на дорожке с места и разбега.	3
26	ОФП. Упражнения с палочкой, со скакалкой, мячами.	3
27	Эквилибристика. Работа на катушках 1 и 2 ярусах.	3
28	Жонглирование. Работа с 2 и 3 булавами.	3
29	ОФП. Игры, эстафеты.	3
30	Акробатика. Мост из положения стоя, толчки с головы.	3
31	Контрольное занятие. Зачёт по элементам акробатики.	3
32	Эквилибристика. Работа на моноциклах.	3
33	Жонглирование. Работа в парах с тремя предметами.	3
34	Жонглирование. Работа с двумя булавами.	3
35	Акробатика. Прыжковая акробатика на дорожке.	3
36	ОФП. Упражнения на скакалке. Растяжка на шпагаты.	3
37	Акробатика. Построение пирамид в парах.	3
38	Акробатика. Сальто вперёд и назад.	3
39	Эквилибристика. Работа на катушках.	3
40	ОФП. Весёлые старты.	3
41	Акробатика. Фляк, рондат.	3
42	Эквилибристика. Стойки на руках, ходьба на руках.	3
43	Контрольное занятие. Зачёт по эквилибристике.	3
44	Жонглирование в парах.	3
45	ОФП. Упражнения с гантелями, со скакалкой.	3
46	Акробатика. Построение пирамид.	3
47	Эквилибристика. Стойки на руках.	3
48	ОФП. Спортивные эстафеты, игры.	3
49	Эквилибристика. Работа на моноциклах в парах.	3
50	Акробатика. Прыжки на дорожке.	3
51	Эквилибристика. Работа на катушках 2-3 ярус.	3
52	Жонглирование. Работа с булавами.	3
53	Акробатика. Построение пирамид.	3
54	Акробатика. Прыжки на дорожке.	3

55	Контрольное занятие. Зачёт по жонглированию.	3
56	ОФП. Упражнения для мышц спины.	3
57	Эквилибристика. Стойки на руках. Ходьба на руках.	3
58	Эквилибристика. Работа на моноциклах в группе.	3
59	Акробатика. Прыжковая акробатика на дорожке.	3
60	Жонглирование в парах 4 предметами.	3
61	Акробатика. Построение пирамид.	3
62	Жонглирование (сидя, при ходьбе).	3
63	ОФП. Командные эстафеты. Растяжка на шпагаты.	3
64	Акробатика. Выполнение связок на дорожке.	3
65	Участие в концертной деятельности. Конкурс «А, ну-ка, парни!»	3
66	Жонглирование. Эквилибристика. Жонглирование на катушках.	3
67	Контрольное занятие. Зачёт по акробатике.	3
68	Эквилибристика. Работа на моноциклах в парах.	3
69	Акробатика. Работа над элементами акробатики: фляк, сальто.	3
70	Участие в концертной деятельности. Концерт к 8 Марта.	3
71	Жонглирование. Работа 4 предметами в парах.	3
72	ОФП. Растяжка на шпагаты. Работа со скакалкой.	3
73	Акробатика. Прыжковая акробатика.	3
74	Акробатика. Прыжки на дорожке.	3
75	Жонглирование. Работа в группах.	3
76	Эквилибристика. Работа на моноциклах.	3
77	Эквилибристика. Работа на катушках.	3
78	Акробатика. Прыжки на дорожке.	3
79	Контрольное занятие.	3
80	Акробатика. Прыжки на дорожке с трамплина.	3
81	ОФП. Растяжка, силовые упражнения.	3
82	Жонглирование в парах.	3
83	Эквилибр на моноциклах с предметами.	3
84	Акробатика. Прыжки с места: фляк, сальто, рондат.	3

85	Участие в концертной деятельности. Выступление на празднике спорта.	3
86	Жонглирование тремя предметами.	3
87	Акробатика. Построение пирамид.	3
88	Эквилибристика. Эквилибр на катушках.	3
89	Выступление на празднике День Победы.	3
90	Эквилибристика. Работа на моноциклах в группах.	3
91	Акробатика. Прыжки на дорожке.	3
92	Акробатика. Работа над связками: фляк, сальто.	3
93	ОФП. Растяжка, прыжки на скакалке.	3
94	Жонглирование. Работа с булавами.	3
95	Выступление на празднике «Последний звонок».	3
96	Эквилибр. Работа на катушках.	3
97	Контрольное занятие. Зачёт по элементам акробатики.	3
98	Выступление на празднике «День детства».	3
99	ОФП. Конкурсы, эстафеты.	3
100	Жонглирование тремя предметами в парах.	3
101	Эквилибр. Работа на моноциклах в группе.	3
102	Акробатика. Фляк, заднее сальто с места.	3
103	Акробатика. Построение пирамид.	3
104	Акробатика. Прыжки на дорожке.	3
105	Эквилибр на катушках.	3
106	Жонглирование булавами.	3
107	Акробатика. Работа над номерами.	3
108	Эквилибр. Работа на катушках.	3
109	Выступление на празднике подведения итогов года.	3
110	Акробатика. Прыжки с подкидного мостика.	3
111	Жонглирование тремя предметами.	3
112	ОФП. Упражнения на растяжку.	3
113	Эквилибр на моноциклах.	3
114	Акробатика: сальто с места, фляк.	3
115	Акробатика. Прыжковые связки.	3
116	Жонглирования двумя булавами и тремя кольцами.	3

117	ОФП. Упражнения со скакалкой, мячами.	3
118	Эквилибристика. Работа на катушках на 2 ярусе.	3
119	Акробатика. Прыжки с разбега, акробатические связки.	3
120	Жонглирование булавами. Зачёт по акробатическим связкам.	3

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Тема 1. Комплектование группы**

### **Тема 2. Вводное занятие. Что такое цирк?**

**Теория.** Цирк, как искусство и, как спорт. Конные зрелища на ярмарочных площадях XVI-XVIII века. Странствующие конно - акробатические труппы. Перечень основных цирковых жанров.

### **Тема 3. Цирковое искусство (история возникновения и развития)**

**Теория:** Первый стационарный цирк Франкони. Репертуар наезднических номеров: скакуны-эквилибристы, конно-пластические позы, конная акробатика, конно-балетные номера, конная клоунада.

Партерная акробатика ярмарочно-площадных балаганов. Наездники-акробаты. Силовые акробаты. Прыгуны. Эквилибристы. Жонглеры. Антиподы. Обособление акробатических партерных жанров.

Воздушная гимнастика. Кольца. Трапеция. Воздушный полет. Воздушный турник.

Развитие спортивно-акробатических партерных жанров. Японские акробаты. Арабские прыгуны. Икарыйские игры.

### **Тема 4. Общая физическая подготовка**

**Теория:** Понятия: физические нагрузки, физическая подготовка, координация движений, быстрота, закаливание организма.

Необходимость занятий спортом и ежедневных физических упражнений – утренней гимнастики и закаливания организма. Влияние

физических нагрузок на здоровье человека. Техника и скорость выполнения упражнений. Правильное дыхание во время выполнения физических упражнений.

## **Практика:**

### Строевые и порядковые упражнения.

Ходьба на полупальцах, пятках, на боковой стороне стопы. Бег. Приставные прыжки с правой и левой ноги, боком. Шаг с «высоким коленом».

### Общефизические и развивающие упражнения для рук, ног, туловища, на растяжку мышц и гибкость:

#### ▪ Упражнения для рук и плечевого пояса:

- 1) Круговые движения кистями вперед, назад.
- 2) Поднимание рук вперед, вверх, в стороны; одновременно, поочередно.
- 3) Сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных упорах.
- 4) Круги руками из различных положений в боковой плоскости.
- 5) Волнообразные движения руками от локтя одной руки к другой (кисти в «замке»).

#### ▪ Упражнения для шеи и туловища:

- 1) Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые.
- 2) Повороты туловища поочередно в разные стороны; круговые вращения в положении стоя.
- 3) Наклоны с поворотом туловища.
- 4) Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.
- 5) Удержание туловища в различных положениях – наклонах, упорах, седах.
- 6) Пружинящие покачивания в положении наклона вперед, руки в стороны.
- 7) Лежа на спине, захват согнутых ног и подъем корпуса (упор на шею).
- 8) Лежа на спине, поднимание ног с оттягиванием за голову со сгибанием колен и подведением их к плечам.

#### ▪ Упражнения для ног:

- 1) Подъем на полупальцы с последующим переходом на пятки.
- 2) Ходьба и прыжки в глубоком приседе (спина ровно).
- 3) Ходьба с выпадами вперед.

- 4) Прыжки на обеих ногах, на одной ноге.
- 5) Выпрыгивания наверх с согнутыми ногами (группировка).
- 6) Маховые движения ногами к вытянутым рукам вперед.

Игры, эстафеты.

Упражнения со скакалкой (прыжок с одной и с двух ног – крутим скакалку вперед, назад)

## **Тема 5. Техника безопасности**

**Теория:** Необходимость прохождения медицинского осмотра. Требования к форме. Правила поведения во время занятий. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.

Первая помощь при ссадинах и ушибах. Инструктаж по технике безопасности проводится на каждом занятии с группой и индивидуально.

**Практика:** Упражнения на дыхание. Соблюдение дистанции при выполнении элементов начальной акробатики (кульбиты, колеса, перевороты). Контроль пульса и дыхания. Обработка искусственной (нарисованной) ссадины и наложение повязки.

## **Тема 6. Акробатика**

**Теория:** Акробатика – основной жанр цирка. Сочетание в акробатике спорта и искусства. Разновидности акробатики. Партерная акробатика (колеса, перевороты, кульбиты, фляк). Прыжковая акробатика (с разбега темповые перевороты, сальто вперед, назад). Парная / групповая акробатика (парные поддержки, полуколонны). **Практика:**

Динамические упражнения

1) *Кувырки (кульбиты):*

- кувырок вперед;
- тоже, но завершить кувырок прыжком вверх;
- подпрыгнуть, приземлиться на ноги и выполнить кувырок;
- кувырок назад из седа, из основной стойки, с шага назад;
- простые соединения кувырков, например, кувырок вперед – кувырок назад.

2) *Перевороты:*

- колесо вперед с правой и левой руки;
- переворот со стойки в мостик на две ноги;



- комбинированные перевороты (например: мостик – колесо – кувырок)
- 3) *Шпагаты*:
  - полушпагаты;
  - поперечный шпагат;
  - прямой шпагат с правой (левой) ноги.

### Статические упражнения

- 1) Мосты:
  - мост из положения лежа на спине;
  - мост на коленях.
- 2) Стойка на лопатках.
- 3) Стойка на голове с согнутыми ногами.
- 4) *Стойка на руках к стенке с помощью педагога.*

## **Тема 7. Жонглирование.**

**Теория:** Истоки происхождения жанра. Жонглирование – цирковой жанр, основанный на умении подбрасывать и ловить одновременно несколько одинаковых или различных предметов. Многообразие форм и приемов жонглижа. Координация движений. Реквизит жонглера – мячи, кольца, булавы. Устройство реквизита.

Сольное и групповое исполнение номеров. Партерные жонглеры. Силовые жонглеры. Жонглеры – эквилибристы. Сочетание собственно жонглирования с элементами акробатического баланса и эквилибра. Жонглеры на лошади. Игра с обручами. Сюжетные номера. Игра с диаболо. Реквизит диаболо (специальные пустотелые металлические катушки, палочки-рукоятки, шнур).

Антипод – жонглирование (баланс, подбрасывание, вращение различных предметов) ногами, преимущественно ступнями ног, лежа на специальной «подушке». Реквизит антиподиста («тринка», «мальтийский крест» бочонок, сигара, карта, зонты и др.)

**Практика:** подбросить и поймать предмет (булава, кольцо, мяч). Перекидки с одной руки в другую (до 3 предметов). Перекидки предметов

партнеру, постепенно увеличивая их количество. Техника трюков в композиции.

Манипуляции руками и ногами различными предметами и их количеством, подбрасывание, собирание и просто выбрасывание, с различными темпами, ритмами.

## **Тема 8. Эквилибристика**

**Теория:** Искусство артиста удерживать в равновесии себя или партнеров. Виды эквилибра: ручной, на першах, канате, проволоке, вольностоящей лестнице, катушках, шарах, на велосипедах и моноциклах и др. Равновесие удерживается в положении стоя на руках, на голове или ногах, в движении или статике.

Устройство аппаратуры. Терминология реквизита, трюков.

Канатоходцы. Сохранение равновесия на канате в сочетании с акробатикой, эквилибристикой, гимнастикой.

Моноциклы. Прыжки по ступеням лестницы вверх и вниз, через скакалку.

### **Практика:**

Стойки на руках на в полушпагате, в шпагате. Стойки на руках на кубиках с различным положением ног. Стойки на руках в прогибах.

Эквилибр на моноциклах. Техника посадки, езды, схода. Балансирование на месте на одном колесе. Держась за станок, езда на моноцикле.

Удерживание равновесия на одной и двух катушках на двух ногах. Повороты на катушках.

## **Тема 9. Концертные и праздничные выступления**

**Практика:** Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения на концертных площадках. Участие в массовых мероприятиях Неманского СУВУ, района и города.

## **Тема 10. Контрольные итоговые занятия. Зачеты.**

**Практика:** Текущие технические зачеты по акробатике, жонглированию, эквилибристике.

Открытые занятия для администрации, учителей, воспитателей (2 раза в год).

## Календарный учебный график

Срок реализации программы	Начало учебного года	1 учебный период	1 каникулярный период	2 учебный период	2 каникулярный период	3 учебный период	3 каникулярный период	4 учебный период	Летний период			Продолжительность учебного года	
									июнь	июль	август		
1 год	1 раб.день сентября	9 недель (81 час)	10-ая неделя (9 часов)	7 недель (63 часа)	18-19-ая недели (18 часов)	10 недель (90 часов)	30-ая неделя (9 часов)	9 недель (81 час)					52 недели (360 часов)

- Ведение занятий по расписанию
- Самостоятельная подготовка
- Итоговая аттестация

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основной принцип проведения каждого занятия заключается в разумном сочетании и чередовании различных видов деятельности, предлагаемых учащимся, что позволяет сохранить интерес к происходящему и качественно усваивать знания и осваивать навыки. В зависимости от выбора той или иной формы проведения занятий используются различные приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

Тема	Формы проведения занятий	Формы подведения итогов	Дидактический материал  Техническое оснащение занятий
Цирковое искусство  История развития циркового искусства	Беседа  Лекция  Дискуссия  Викторина  Экскурсия	Итоговая дискуссия  Викторина «Что мы знаем о цирке»  Круглый стол «Жанры и выразительные средства циркового искусства»  Тестирование по терминологии цирка	материалы музея циркового искусства СПбБГ  Цирка
Техника безопасности	Беседа  Лекция	Зачет по технике безопасности	Карточки-схемы вязки узлов. Образцы узлов. Веревки, троса, карабины. Личные страховочные пояса, лонжи. Примерный перечень аптечки. Аптечка. Плакаты.

			Примерные задания по технике безопасности в различных жанрах.
Специфика цирковой драматургии и достижение профессионального мастерства	Лекция Беседа Круглый стол Практическая работа Дискуссия	Участие в городских, всероссийских и международных фестивалях циркового искусства Дискуссия «Постановка циркового номера в различных жанрах» Конкурс на лучший номер коллектива Постановка циркового спектакля	Сборник драматургических этюдов. Видеоматериалы. Видеомагнитофон, телевизор. Карточки с заданиями по этюдам драматургии.
Общая физическая подготовка	Объяснение Практическое занятие Соревнование Игра Зачет	Спортивная эстафета Соревнование	Плакаты. Таблицы. Схематические изображения упражнений. Нормативная таблица. Аптечка.
Акробатика Жонглирование Эквилибристика	Беседа Практическое занятие Конкурс Зачет	Открытые занятия для учителей и воспитателей СУВУ Мастер-классы в рамках международной молодежной программы по	Спортивный зал. Спортивный инвентарь. Реквизит. Оборудование по т\б. Телевизор. Видеомагнитофон. Подборка

		<p>обмену опытом</p> <p>Зачеты по акробатике и жонглированию</p> <p>Участие в праздничных концертных программах</p>	<p>видеоматериалов по жанрам (мастер-классы, фестивали, смотры-конкурсы). Эквилибр на моноциклах, и методическая работа с видеоприложением.</p> <p>Видео-пособия</p> <p>- «Лучшие номера коллектива»</p> <p>Автор – Тищенко О.Г. за 2002-2005.</p> <p>- Видеофильм «За гранью возможного» (35-летний юбилей коллектива)</p> <p>Автор – Гапонов П.Г., 2004</p> <p>- «Салют, Победа!» (видеозапись выступления на городском фестивале)</p> <p>Автор – Логвинова Е.Г., 2003</p> <p>Видеозаписи выступлений цирковых коллективов на Всероссийских и Международных</p>
--	--	---	---

			фестивалях Автор – Гапонов П.Г., 2002-2006. Плакаты со схематическим изображением элементов и комбинаций по жанрам.
--	--	--	---

### Оценочные материалы

Оценочными материалами являются тесты, творческие задания, входящие в оценочные листы.

Контроль уровня освоения образовательной программы проводится в форме сдачи норматива по окончании каждой четверти. Оцениваются результаты контрольных упражнений по 5-бальной системе в соответствии с нормативами ОФП и специальной физической подготовки.

**Отлично:** Выполняет безукоризненно нормативы по цирковым жанрам, способен импровизировать при этюдном показе. Знание цирковой терминологии и истории цирка. Выступление в цирковых номерах.

**Хорошо:** Выполняет с незначительными ошибками нормативы по цирковым жанрам, способен импровизировать. Знание цирковой терминологии и истории цирка.

**Удовлетворительно:** Выполнение элементарных нормативов по цирковым жанрам. Неумение сосредоточиться на этюдном показе.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Асмолов А.Г. Психология личности. – М., 1990.
2. Аникеева Н.П. Психологический климат в коллективе. – М., 1989.
3. Актуальные проблемы воспитания актерских и режиссерских кадров эстрады в ВУЗе. Сборник научных трудов. – Л.: ЛГИТМиК, 1987.
4. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 1968.
5. Баринов В.А. Особенности восприятия в цирке (Цирк как способ художественного отображения окружающей действительности). – М., 2006.
6. Бейкина Т.М., Ломова Г.В. Музыка и движение. – М., 1982.
7. Баринов В.А. Основы циркового творчества – М., 2004.
8. Баринов В.А. Художественно-образная структура циркового искусства. –
9. М., 2005.
10. Барышникова Т. – Азбука хореографии (Внимание: дети). – М., 1999.
11. Возрастная и педагогическая психология. // Под ред. А.В. Петровского. –
12. М., 1980.
13. Выготский Л.С. Психология искусства. – М., 1993.
14. Гуревич З. О жанрах советского цирка. – М.: Искусство, 1977.
15. Гуревич З. Эквилибристика. – М.: Искусство, 1982.
16. Дмитриев Ю. Искусство цирка. – М.: Знание, 1964.
17. Дриго А. Мир цирка. – М.: Искусство, 1983.
18. Дополнительное образование детей: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб.заведений /под ред. О.Е.Лебедева. – М.:ВЛАДОС, 2000.
19. Запашный В. Воздушная гимнастика. – М.: Искусство, 1961.
20. Кле М. Психология подростка. – М., 1991.
21. Кон И.С. Психология старшеклассника. – М., 1980.
22. Кон И.С. Социология личности. М., 1971.
23. Костовицкая В., Писарев А., Основы классического танца. – Л., 1968.

24. Коркин В.П. Парные и групповые акробатические упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
25. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике» - М.: Физкультура и спорт, 1982.
26. Местечкин М. В театре и в цирке. – М.: Искусство, 1976.
27. Морозов М.А. Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях. – СПб.: Образование, 1992.
28. Основы сценического движения/ Под ред.И.Коха. – М.: Просвещение, 1976.
29. Овсянников С. Зрелищность и выразительность театрализованного представления. – Санкт-Петербург, 2003.
30. Психология. Учебник./ Под ред. А.А. Крылова. – М., Проспект, 1999.
31. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб., 2000.
32. Рутберг И. Пантомима. Первые опыты. – М., 1972.
33. Советская эстрада и цирк. Статьи из журналов разных лет.
34. Старчеус М.С. Детское восприятие как предпосылка одаренности к разным видам искусства // Психология одаренности детей и подростков. – М., 1996.
35. Семенов Л. Советы тренерам. Сборник упражнений и методических рекомендаций. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
36. Славский Р., Шнеер А. Цирк. Маленькая энциклопедия. – М.: Советская энциклопедия, 1973.
37. Ткаченко В.М. Народный танец. – М., 1976.
38. Устинова Т. Русский народный танец. – М., 1976.
39. Физическая культура. –М., Просвещение, 1998.
40. Физическое воспитание. –М., Просвещение, 1997.
41. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. – Москва-Рига, 1995.
42. Цветков В. Жонглирование. – М.: Искусство.
43. Шашкин В. Грим. – Л., 1985.



Оценочный лист

участников цирковой студии

за октябрь месяц 2022год.

Дата сдачи тестов:

Ф.И.	Акробатика: Колесо (в обе стороны с прямыми ногами-5, В одну сторону с прямыми ногами-4; В одну сторону с согнутыми ногами-3)	Акробатика: Стойка на голове (10 сек.-5;5сек.- 4; Стойка с поддержкой- 3)	Эквилибр на моно цикле (начинать без опоры, 5кругов-5; начинать с поддержкой, 3 круга-4; начинать с поддержкой и езда по прямой-3)	Жонглирование 3 мячами (переброс свыше 15 раз-5; 10 раза-4; 3 раза-3)	Выступление на празднике День Учителя 5.10.17. Номера: Эквилибр на моноциклах «Наш студент»; Эквилибр «То ли ещё будет»

Оценочный лист

участников цирковой студии

за ноябрь месяц 2022год.

Дата сдачи тестов:

Ф.И .	Акробатика: Рондат (с соединённым и прямыми ногами и руками с напрыжкой по линии-5, с соединённым и согнутыми ногами снапрыжкой не по линии-4; С места с согнутыми ногами и не полным поворотом-3)	Акробатика: Ходьба на руках (свыше 5 шагов с прямыми ногами -5;3-4 шага с выпрямленным и ногами-4; 1-2 шага с согнутыми ногами-3)	Эквилибр на моноцикле (упражнения в парах; повороты по кругу по 2 раза-5; по одному повороту каждый участник-4 езда по прямой линии с попыткой сделать поворот каждому участнику-3)	Жонглирование 2 булавами (переброс свыше с руки в руку и синхронная работа двумя булавами по 5раз-5; Выполнение одного упражнения 4 раза-4; выполнение упражнений с падением предметов -3)	Открытый урок для воспитателей 26 ноября 2017г. Выполнение элементов акробатики на дорожке, индивидуальное исполнение трюков на моноцикле, показ импровизированного номера (подготовленного во время открытого урока в течении 15 минут самостоятельно). Активное участие во всех этапах занятия-5; в двух номинациях-4; в одной-3.

Оценочный лист

участников цирковой студии

за декабрь месяц 2022год.

Дата сдачи тестов:

Ф.И.	Акробатика: Рондат-фляк с разбега (рондат-2 и более фляков-5, Рондат-1 фляк-4; Рондат фляк с поддержкой- 3)	Акробатика: стойка на руках (свыше 30сек с прямыми ногами -5; 15сек с выпрямленными ногами-4; 5сек. с согнутыми ногами-3)	Эквилибр на моно цикле (упражнения в парах; повороты поочерёдно спиной по 2 раза-5; по одному повороту каждый участник-4; езда по прямой линии с попыткой сделать поворот спиной каждому участнику- 3)	Жонглирование 3 мячами (ходьба во время жонглирования вперёд, спиной, преодоление препятствий, приседание-5; Выполнение 2- 3 упражнений - 4; выполнение 1 упражнения с падением предметов -3)	Выступление на новогоднем представлении СУВУ. В трёх номерах различной направленности: эквилибр на моноциклах «Зимние узоры», акробатический этюд «Пятёрка», жонглёры на катушках -5; в одном-двух номерах -4

Оценочный лист

участников цирковой студии

за январь месяц 2023год.

Дата сдачи тестов:

Ф.И.	Акробатика: Перекидка вперёд на две ноги с разбега-с выпрямленными руками и ногами-5; с согнутыми ногами-4; с согнутыми ногами и руками-3	Акробатика: Мост из положения стоя- самостоятельное выполнение-5; с опорой о стену- 4; из положения лёжа-3	Эквилибр на моно цикле (упражнения в группе; исполнение цепочки упражнений (стенка, переход на змейку, переход на паровозик, переход на круг) без падений-5; 1-2 падения- 4; более3 падений-3.	ОФП – выполнение полного комплекса (100прыжков на скакалке;15 отжиманий, 20 приседаний;30 упражнений на пресс)-5; выполнение больше половины комплекса-4; частичное выполнение комплекса-3	Эквилибр на руках (кол-во сделанных шагов) Более 30- 5; 20 и больше-4; 5шагов -3

Оценочный лист

участников цирковой студии

за февраль месяц 2023год.

Дата сдачи тестов:

Ф.И.	Акробатика: Выполнение связки: Перекидка вперёд на две ноги с разбега; толчок с головы; кувырок вперёд; рондат. Выполнение полной связки без о-с выпрямленными руками и ногами-5; с согнутыми ногами-4; с согнутыми ногами и руками-3	Акробатика: колесо в две стороны на одной руке с прямыми ногами-5; с согнутыми ногами-4; в одну сторону-3.	Эквилибр на моно цикле (упражнения в группе; исполнение цепочки упражнений (стенка, переход на змейку, переход на паровозик, переход на круг) без падений-5;1- 2 падения-4; более3 падений-3.	ОФП – выполнение полного комплекса (100прыжков на скакалке;15 отжиманий, 20 приседаний;30 упражнений на пресс)-5; выполнение больше половины комплекса-4; частичное выполнение комплекса-3	Эквилибр на руках (кол-во сделанных шагов) Более 30- 5; 20 и больше-4; 5шагов -3



Оценочный лист

участников цирковой студии

за март месяц 2023год.

Дата сдачи тестов:

Ф.И.	Акробатика: Выполнение связки: Перекидка вперёд на одну ногу с разбега; перекидка на две ноги; толчок с головы; кувырок вперёд. Выполнение полной связки без остановки выпрямленными руками и ногами-5; с согнутыми ногами-4; с согнутыми ногами и руками-3	Акробатика: Фляк с места с шагом. Пять выполнений без остановки- 5; 4-3 выполнения -4; 1-2 оценка 3	Эквилибр на моно цикле (упражнения с предметами (мяч, обруч, флаги, палки); выполнение с тремя предметами без падений-5;1-2 падения-4; более3 падений- 3.	Участие в праздничном концерте на 8 марта  В двух номерах – 5; в одном номере - 4	Эквилибрна руках (стойка ноги вместе) Более 30сек.- 5; 20сек. и больше-4; 5сек. -3

Оценочный лист

участников цирковой студии

за апрель месяц 2023год.

Дата сдачи тестов:

Ф.И.	Акробатика: Шпагаты На правую, на левую ногу, поперечный с прямыми ногами-5; два шпагата-4, один-3	ОФП Прыжки на скакалке- 200раз; подтягивание более5 раз; приседания 30 раз за 20 сек. – 5; от 150 прыжков, 3-4 подтягивания, более 20 приседаний- 4; от 50 прыжков, 1-2 подтягивания, от 10 приседаний-3.	Эквилибр на моно цикле (упражнения в парах; повороты поочередно спиной по 2 раза-5; по одному повороту каждый участник-4; езда по прямой линии с попыткой сделать поворот спиной каждому участнику- 3)	Жонглирование 3 кольцами: 10 бросаний без потери предмета-5; более 6-4; менее 6-3.	Участие в открытом занятии: в жанрах различной направленности: эквилибр на моноциклах и катушках, акробатика, жонглирование -5; в одном-двух направлениях -4

