

ГБУ ДО «МОЛОДЕЖНЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ ФОРУМ КИТЕЖ ПЛЮС»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
ГБУ ДО
«Молодежный творческий Форум
Китеж плюс»
Протокол № 1
От «30» 08 2016 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»
Кендыш И.А.
Приказ № 835-п
от «01» 09 2016 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

ДЕТСКИЙ ЦИРКОВОЙ КОЛЛЕКТИВ «НАДЕЖДА»

Возраст обучающихся – 8-17 лет.
Срок реализации - 3 года.

Авторы-составители
педагоги дополнительного образования:
Баклушина Зоя Владимировна
Федорова Ольга Владимировна

Санкт-Петербург
2016

Пояснительная записка.

Программа «Детский цирковой коллектив «Надежда» имеет **физкультурно-оздоровительную** направленность.

Цирковое искусство является одним из древнейших в мире. Слово "цирк" происходит от латинского *circus* - круг. Цирковое искусство сформировалось из народных площадных представлений и театрализованных спортивных соревнований. Выступления профессиональных цирковых артистов были известны в Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме, Византии. Главный герой цирка - артист, который преодолевает, казалось бы, непреодолимые препятствия, поэтизирует физический труд, отвагу, изобретательность человека, создает определенный обобщенный художественный образ. Существует мнение, что цирк является родоначальником многих видов спорта, т.е. многие, ранее существующие в цирке виды, обрели самостоятельность как вид спорта (акробатика, гимнастика, тяжелая атлетика, некоторые виды единоборств и т.д.).

Отдельные разрозненные цирковые группы, имеющие «бродячий» характер, существовали во многих странах, особенно восточных. В наши дни цирк, как разновидность искусства, причем очень популярная, занимает далеко не последнее место. Красота, оригинальность, смелость делают этот вид привлекательным для многих мальчиков и девочек, стремящихся к самовыражению. Кроме того, большие нагрузки благотворно влияют на физическое и духовное развитие учащихся.

Цирк наряду с театром имеет свою древнюю историю, что позволяет приобщить детей к настоящему искусству и культуре.

На протяжении всей истории красота человеческого тела была источником вдохновения и воспевалась поэтами и художниками. В культуре почти всех народов мира она оставалась основной ценностью человека. Постоянные тренировки позволяют укрепить здоровье ребенка, научить его правильно распределять нагрузку во время физических упражнений, координировать свои движения, воспитывают волю, терпение и трудолюбие. Занятия в коллективе способствуют нравственному росту ребенка, культуре и этике отношений в коллективе, развитию творческих, артистических и сценических способностей.

Любительский цирк - вид художественной самодеятельности, участники которой занимаются цирковым искусством. Любительский цирк является так же резервом для пополнения кадров цирковых артистов. Существуют различные формы любительского цирка: кружки по отдельным видам циркового искусства (акробатике, жонглированию и др.); студии в которых проводится более широкое ознакомление с различными цирковыми жанрами.

Цирковые жанры разнообразны. Это:

1. Акробатика
2. Эквилибр

3. Клоунада
4. Жонглирование
5. Фокусы
6. Дрессировка животных
7. Упражнения с тяжестями
8. Воздушная гимнастика и акробатика
9. Акробатическая эксцентрика
10. Канатоходство
11. Вольтижировка и др.

Таким образом, в силу своей красоты и яркости цирковое искусство может оказаться привлекательным как для детей младшего возраста, так и для старших школьников.

Актуальность образовательной программы.

В современном обществе каждому человеку необходимо быть уверенным в себе, уметь преодолевать жизненные трудности, быть коммуникабельным. Такие качества можно развить с помощью занятий в цирковом коллективе. Занимаясь в цирковом коллективе, дети не только получают физическую подготовку, необходимую для данного вида деятельности, но и расширяют свои знания о цирковом искусстве, ближе знакомятся с различными цирковыми жанрами. В последнее время популярными становятся всевозможные эстрадные программы, в которых задействованы артисты различных цирковых направлений, спортсмены. Поэтому прохождение образовательной программы в цирковой студии может помочь юношам и девушкам приобрести уверенность в том, что они найдут применение своему опыту, знаниям и умениям в повседневной жизни.

Новизна представленной образовательной программы заключается в интеграции образовательного процесса освоения циркового искусства и организации жизнедеятельности детского творческого коллектива.

Помимо укрепления здоровья, занятия акробатикой и другими цирковыми жанрами оказывают на детей огромное эстетическое воздействие, помогая им познавать физические и духовные возможности человека. Учащиеся цирковой студии «Надежда», посещающие занятия в студии на протяжении многих лет, получают направляющую профильную подготовку, о чём свидетельствует тот факт, что многие выпускники студии продолжают обучение в институте физической культуры, в спортивном колледже. Многие выпускники цирковой студии выступают на профессиональной сцене, работают в различных шоу-группах, выезжают за рубеж с концертными программами, работают педагогами и репетиторами в самодеятельных коллективах по цирковому искусству.

Цель настоящей программы - раскрытие потенциала ребёнка в области физической культуры и эстетического сознания средствами циркового искусства.

Цель программы определяет следующие её **задачи**:

Обучающие:

1. Обучить воспитанников выбранным цирковым жанрам.
2. Научить воспитанников владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние и регулировать его в процессе тренировочной деятельности.
3. Формировать у воспитанников музыкально-ритмические навыки.
4. Обучать воспитанников начальным навыкам актерского мастерства.

5. Формировать у воспитанников культуру движений (на основе базовых видов спорта - гимнастика, акробатика, легкая атлетика и занятий хореографией).

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

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

Развивающие:

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

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

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

4. Развивать у воспитанников коммуникативные способности.

5. Развивать у воспитанников индивидуальные особенности, личную культуру.

Воспитательные:

1. Воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности.

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

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

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

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

Важное значение в реализации поставленных целей и задач имеет заинтересованность как обучаемых, так и обучающихся в своей деятельности. В связи с этим используются различные методы создания положительной мотивации у воспитанников:

Эмоциональные:

- Ситуации успеха;
- Поощрение и порицание;
- Свободный выбор задания (со 2-го года обучения);
- Удовлетворение желания быть значимой личностью.

Волевые:

- Проявление образовательных требований
- Формирование ответственного отношения к получению знаний и умений
- Информирование о прогнозируемых результатах образования

Социальные:

• Развитие желания быть полезным обществу

• Создание ситуации взаимопомощи, взаимопроверки и заинтересованности в результатах коллективной работы.

Познавательные:

- Опора на субъективный опыт ребенка
- Решение творческих задач
- Создание проблемных ситуаций

Особенности представленной образовательной программы.

Как и любой учебный процесс, процесс обучения цирковому искусству строится на дидактических принципах, но имеет свои специфические особенности, свойственные цирку. Особое внимание уделяется правильному планированию урока и строится по принципу восходящей линии. В процессе занятий на основе разнообразия упражнений нагрузка ложится на разнородные группы мышц в чередовании с короткими фазами отдыха с обязательным соблюдением правил дыхания. Каждому преподавателю предоставляется право самостоятельного построения урока для совершенствования пройденных и изучаемых упражнений. Организация репетиций, проведение их в нужном темпе с правильной дозировкой нагрузки, гибкий индивидуальный подход к каждому ученику, атмосфера и место проведения занятий - все это является необходимым условием для того, чтобы расширить границы знаний в области циркового искусства и привить учащимся стремление к сознательному, прочному и высококачественному усвоению программного материала.

Занятия цирковыми дисциплинами развивают быстроту реакции, чувство координации и ориентировку в пространстве, совершенствуют вестибулярный аппарат, воспитывают высокие морально-волевые качества и культуру тела и в целом укрепляют здоровье.

Концентрация на интенсивном изучении программы и регулярность посещения тренировок гарантирует обучаемым усвоение рекомендуемого репертуара в установленные сроки. Для наиболее успешных и одарённых учеников предусмотрен дополнительный трюковой диапазон. Программа рассчитана на массовую аудиторию и может быть освоена любым практически здоровым человеком.

Условия реализации программы.

Настоящая образовательная программа рассчитана на 3 года обучения. В коллективе занимаются дети от 6 до 16 лет. Занятия проводятся в просторном, светлом, хорошо проветриваемом спортивном зале.

1-й год обучения (216 часов): Режим занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа или 2 раза в неделю по 3 часа. Перерыв между академическими часами – 15 минут.

2-й год обучения (216 часов): Режим занятий 2 раза в неделю по 3 академических часа и 1 раз в неделю 2 часа. Перерыв между академическими часами – 15 минут.

3-й год обучения (288 часов): Режим занятий 2 раза в неделю по 3 академических часа и 1 раз в неделю 2 часа. Перерыв между академическими часами – 15 минут.

Ожидаемые результаты.

Выпускник цирковой студии **будет знать:**

- основные цирковые жанры;
- систему метода организации тренировок и отдыха; санитарию и гигиену, правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры;
- роль жанров циркового искусства в других видах искусства; роль балета и хореографии в цирковом искусстве.
- основы здорового образа жизни.

будет уметь:

- свободно владеть элементами цирковых жанров: акробатики, гимнастики, жонглирования, ручного эквилибра, клоунады, эксцентрики (в т. ч. музыкальной);
- владеть основами актерского мастерства и эксцентрикой;
- выступать в цирковых программах;
- общаться со зрительской аудиторией в условиях циркового представления;
- владеть средствами пластической выразительности, техникой безопасных методов работы (пассировка).
- понимать смысловую и эмоциональную окраску музыки через движение;
- гримироваться перед выступлением;
- оказывать взаимопомощь в установке реквизита, подготовке сцены к выступлению и др.;
- соблюдать трудовую дисциплину, правила охраны труда и техники безопасности, установленные для цирков, групп «Цирк на сцене», концертных организаций;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом.
- владеть специальной лексикой;
- владеть умениями и навыками физического совершенствования.

Выпускник цирковой студии **получит навыки:**

- импровизации по предложенным сценариям;
- использования элементов классического, народного, историко-бытового и современного танца в выбранном цирковом жанре при подготовке учебного номера;

Выпускник цирковой студии будет **воспитывать в себе:**

- осознание себя и свое место в окружающем мире;
- готовность к осмыслению жизненных явлений, к самостоятельному поиску истины, к критическому восприятию противоречивых идей;
- умение анализировать и проектировать свою деятельность, самостоятельно действовать, быть готовым к проявлению ответственности за выполняемую работу;
- готовность к позитивному взаимодействию и сотрудничеству с коллегами;
- устойчивое стремление к постоянному росту, приобретению новых знаний, к самосовершенствованию (самопознанию, самоконтролю, самооценке, саморегуляции и саморазвитию), стремление к творческой самореализации.

Возможности продолжения образования выпускника.

Выпускник, освоивший основную программу цирковой студии, подготовлен:

- к освоению основной профессиональной программы среднего профессионального образования повышенного уровня по специальности «Цирковое искусство»
- к освоению основной профессиональной образовательной программы высшего профессионального образования.

Формы и методы проведения занятий.

В цирковой студии используется большое разнообразие методов проведения занятий.

а) словесные методы обучения:

- Устное изложение сути номера, этюда, элемента, упражнения.
- Анализ структуры концертного номера, анализ музыкального сопровождения.

- Беседа (например, об истории цирка, о технике безопасности, обсуждение выступления).

б) наглядные методы обучения:

- Показ видеоматериалов выступлений и фестивалей, и просмотр фотографий, иллюстраций в специальной литературе.

- Показ, исполнение педагогом или воспитанником студии.

- Наблюдение за исполнением номера или упражнения другими воспитанниками студии.

в) практические методы обучения:

- Тренировочный процесс.

- Выполнение хореографических, акробатических, гимнастических упражнений.

По уровню самостоятельной деятельности детей используются такие методы, как

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

д) частично – поисковые методы используются при постановке концертного номера, детям 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.

е) исследовательские методы обучения используются, как правило, тогда, когда воспитанник выбрал цирковой жанр, в котором он хочет работать. Воспитаннику 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. Ученик 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.

В первые годы обучения преобладают групповые и индивидуально - групповые формы деятельности учащихся. Также на начальном этапе обучения деятельность детей организовывается по звеньям.

Часто занятие разделено на несколько частей, например, – первая часть может быть организована в виде игры (как правило, это игры на силу, быстроту, внимательность и выносливость), а другая часть в форме репетиции.

Важной формой проведения занятий для детей первых лет обучения является открытый урок, который проводится 1-2 раза в год. Занятия носят методический характер и проводятся для поднятия профессионального уровня педагогов, а также ознакомления родителей с уровнем освоения детьми программы обучения. Через такие занятия родители приобщаются к процессу обучения и воспитания.

Групповые занятия применяются и в старших группах во время разучивания или тренировки общих для всех жанров разделов (акробатика, общеразвивающие упражнения, хореография и т.д.). Для концертной группы наиболее частыми являются коллективные (ансамблевые) формы работы, также используются индивидуальные формы деятельности (н-р, подготовка сольного номера). Значение индивидуальных занятий очень велико при непосредственной подготовке программ и концертных номеров, показательных

выступлений и конкурсов. Для повышения эффективности здесь значительно сокращается количество учащихся у педагога, готовящего выступление и, наоборот, увеличивается время работы с каждым участником или номером. Большое внимание уделяется отработке упражнений, чистоте исполнения, страховке. Увеличивается интенсивность занятий.

Очень важными для юных артистов являются такие формы занятий, как концерт, праздник, фестиваль, которые проводятся 5-10 раз в год.

Для всех членов коллектива предлагается летний профильный лагерь, где дети не только смогут поддерживать себя в необходимой физической форме, но и сохранять коллективные отношения.

Формы подведения итогов.

Система контроля и оценки результатов обучения по программе имеет три основных составляющих.

- Определение начального уровня знаний, умений, навыков
- Текущий мониторинг
- Итоговый контроль в соответствии с диагностическими материалами по данной образовательной программе.

В течение учебного года проводятся диагностические тесты успеваемости учащихся (см. “Диагностика” в приложении).

В концертной группе критерием выполнения программы является готовность для показа намеченных по плану на данный год номеров. Номер готов к исполнению, если ребенок выполняет все элементы номера, поставленные трюки, выполняет танцевальную часть номера чисто (вытянуты носки, колени, прямая осанка), точно выполняется последовательность танцевальных па в соответствии с музыкой.

В подготовительных группах проверкой освоения материалов является проведение открытого урока за первое полугодие и выполнение намеченных упражнений по жанрам на 90%.

Неосвоенный материал переносится на следующий год.

Объективной оценкой успеваемости всего циркового коллектива в целом, является участие коллектива в конкурсах и фестивалях, где оценивается чистота, сложность, новизна исполнения подбор музыкального сопровождения, яркость и оригинальность костюмов компетентными судьями.

Учебно-тематический план.

1 –й год обучения (216 часов).

№ п/п	Тема	Количество		
		Всего	Теория	Практика
•	Комплектование группы	8	-	8
1.	Вводное занятие, охрана труда.	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка	62	19	43
3.	Акробатика	50	6	44
4.	Хореография	30	6	24
5.	Пластика и гимнастика	21	10	11
6.	Жанровая подготовка	20	6	

				14
7.	Основы безопасности в цирковой студии	5	3	2
8.	Культурно – массовые мероприятия.	10	-	10
9.	Музыкальная подготовка	6	3	3
10.	Итоговое занятие	2	-	2
	Всего	216	55	161

2 –й год обучения (288 / 216 часов).

№ п/п	Тема	Количество часов					
		Всего		Теория		Практика	
1.	Вводное занятие, охрана труда	2	2	2	2	-	-
2.	Общефизическая подготовка	100	70	28	19	72	51
3.	Акробатика	70	50	9	6	61	44
4.	Хореография	32	30	8	6	24	24
5.	Пластика и гимнастика	31	21	12	10	19	11
6.	Жанровая подготовка	30	20	8	6	22	14
7.	Основы безопасности в цирковой студии	5	5	3	3	2	2
8.	Культурно- массовые мероприятия	10	10	-	-	10	10
9.	Музыкальная подготовка	6	6	3	3	3	3
10.	Итоговое занятие	2	2	-	-	2	2
	Всего	288	216	73	55	215	161

3 – й год обучения (288 часов).

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие, охрана труда	2	2	-
2.	Общефизическая подготовка	46	22	24
3.	Акробатика	50	9	41
4.	Основы безопасности в цирковой студии	16	3	13
5.	Хореография	28	8	20
6.	Пластика и гимнастика	30	12	18

7.	Жанровая подготовка	64	8	56
8.	Культурно – массовые мероприятия.	16	6	10
9.	Музыкальная подготовка	14	2	12
10.	Конкурсы и фестивали	10	-	10
11.	Проведение праздников, подготовка к ним.	10	-	10
12.	Итоговое занятие	2	-	2
	Всего	288	72	216

Содержание программы.

1 год.

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

2. Общефизическая подготовка. Теория: основные понятия- махи, бег, правила развития физических качеств. Практика: Упражнения для развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Комплексы ритмической гимнастики для развития координации, гибкости, пластики движений. Физические упражнения и подвижные игры для развития пространственной ориентации, равновесия, скорости и реакции.

Ходьба, бег, упражнения на ходу и на месте. Махи или круговые движения рук. Наклоны туловища в стороны или повороты.

Приседания или выпады. Махи ногами. Наклоны вперед и назад. Прыжки или бег.

3. Основы безопасности в цирковой студии. Теория: Общие сведения о чрезвычайных ситуациях; чрезвычайные ситуации мирного и военного времени природного и техногенного характера, их последствия; организация самозащиты и жизнеобеспечения в чрезвычайных ситуациях. Практика: выполнение инструкций безопасности.

4. Жанровая подготовка.

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

- Воздушная гимнастика - «Кольцо» с 2-мя исполнителями;
- Воздушная гимнастика на бамбуке с двумя исполнителями;
- Жонглирование ногами - «Антипод»;
- Клоунада;
- «Акробатический этюд»;

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

- Хула – хупы

Содержание курса

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

5. Пластика и гимнастика. Теория: правила растяжки мышц и развития гибкости. Практика: Растяжка мышечной системы тела; приобретение эластичности мышц рук, ног, спины, плеч; развитие эластичности подъемов стоп; складки; мосты; шпагаты: правый, левый, поперечный. Упражнение на гибкость и растягивание :

"Мосты" на одной ноге и одной руке, "мост" разгибом со стойки на голове и руках.

Задняя перекидка.

Передняя перекидка со сменой ног на одну ногу ("ножницы").

6. Акробатика. Теория: основные понятия – вольтиж, бросок, арабское колесо, фляк, сальто.

Практика: Вольтиж в групповых упражнениях, броски с «четырех» рук, ловля на ноги, на живот под спину, в сед. Прыжки на камере и с камеры.

Парные и групповые упражнения:

Прыжок с рук через партнера разножкой.

Лягскач со спины партнера.

Статические упражнения:

Стойка на голове и руках жимом с прямыми ногами.

Стойка на руках толчком двух ног.

Темповые упражнения:

Копфшпрунг на одну ногу.

Лягскач со стойки на голове и со стойки на руках.

Фордершпрунг на одну ногу.

Фордершпрунг с прыжка толчком двух ног с приходом на прямые ноги.

Арабские колеса в темпе.

Арабское колесо с одной руки.

Арабское колесо с прыжка.

Флик-фляк с места и с курбета.

Рондат - флик-фляк.

Упражнения с трамплина на маты:

Заднее сальто с места в группировке.

Переднее сальто с места в группировке.

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

7. Хореография. Теория: основные понятия классического танца – аттитюд, арабеск, плие. Практика: Классический тренаж у станка и на середине зала. Позы классического танца (арабеск, аттитюд). Различные виды прыжков. Связующие (па де бурре). Приседания (плие). Различные элементы классического, народного, современного танца в структуре циркового номера.

8. Культурно – массовые мероприятия. Теория: цель и задачи культурно-массовых мероприятий. Практика: Посещение музея циркового искусства. Просмотр

цирковых программ в цирке на Фонтанке, в цирке в Автово. Посещение цирка на сцене. . Проведение праздников. Теория: традиции государственных праздников, цель и задачи участия в праздновании знаменательных событий. Практика: Участие в новогоднем представлении ДДЮТТ. Участие в новогодних ёлках. Концерты, посвящённые праздникам 8-го марта, 23 февраля.

9. Музыкальная подготовка.

Теория: Музыкально-ритмическое воспитание – слуховое восприятие музыкального произведения, смысловая и эмоциональная окраска музыки через движение; темп, динамика, характер движения; ритмический рисунок; музыкальная грамота – представление о музыке как о виде искусства; развитие чувства ритма, слуха, музыкальной памяти и музыкального вкуса. Практика: Упражнения на акробатической дорожке, где так же к каждому упражнению подбирается музыка.

Создание образа с помощью зарубежных музыкальных произведений (Сен – Санс К. Лебедь, Бетховен Л.В. «К Элизе», Бизе-Щедрин К. «Кармен», Морриконе Э. Chimay, мелодия из кинофильма «Профессионал») и русских музыкальных произведений («Кадриль» русская народная музыка, Николаев И. «Маленькая страна», гр. Иван Купала «Коляда» и др.)

10. Итоговое занятие. Гала – концерт. Торжественный вечер. Награждение наиболее отличившихся выпускников в работе цирковой студии.

2 год.

1. Вводное занятие. Теория: Программа, перспективы, расписание, условия занятий. Цели и задачи курса. Инструкция по технике безопасности. Практика: игры на выявление лидерских качеств, диагностику психологических качеств.

2. Общефизическая подготовка. Теория: Основные понятия – вестибулярный аппарат, подкачка. Практика: Приседания, наклоны, перегибания, подтягивания, выжимания, вращательные движения (для отдельных суставов и частей тела). Развитие и тренировка вестибулярного аппарата. Лазание по канату разными способами, с разной скоростью и на разную высоту. Подкачка мышц. Подкачка мышц с отягощением (для мальчиков).

Ходьба, бег, упражнения на ходу и на месте. Махи или круговые движения рук. Наклоны туловища в стороны или повороты.

Приседания или выпады. Махи ногами. Наклоны вперед и назад. Прыжки или бег.

3. Основы безопасности в цирковой студии. Теория: Предупреждение травматизма, приемы страховки и само страховки. Обучение учащихся пользованию ручной и подвесной лонжами. Общие сведения о чрезвычайных ситуациях; чрезвычайные ситуации мирного и военного времени природного и техногенного характера, их последствия; организация самозащиты и жизнеобеспечения в чрезвычайных ситуациях. Практика: выполнение инструкций по безопасности.

4. Жанровая подготовка. Теория: Трюк в цирковом номере, как средство воздействия на зрителя. Театральный грим; мастерство актера.

Практическая работа:

- выработка навыков падения вперед, назад, со стула, через препятствие, прыжки через препятствие, переноска партнеров.

- развитие обостренного внимания, сосредоточенности, организованности, активности, наблюдательности и зрительной памяти; тренировка органов восприятия, развитие фантазии; общение со зрительской аудиторией

- жонглирование – подбрасывание от двух до четырех предметов (мячи, кольца, булавы).

- Антипод (см. метод. рекомендации)

- “Большие скакалки”

- «Женская акробатическая тройка».

- «Моноциклы»

- «Каучук»

- гримировальные средства и материалы, овладение навыками сценического грима.

- продвинутый курс по вращению обручей (двух и более) на различных частях тела.

5. Пластика и гимнастика. Теория: основные понятия – амплитуда, статическое, динамическое равновесие. Практика: Ритмическая гимнастика (девочки) – упражнения с разной амплитудой и траекторией движений на развитие пространственной и временной точности; упражнения на развитие статического и динамического равновесия; упражнения на развитие подвижности суставов; упражнения с элементами спортивных танцев; стилизованные способы ходьбы, бега, прыжков (с изменением темпа, ритма и амплитуды движений). Растяжка. Упражнения для развития гибкости спины. Упражнения с лентами.

6. Акробатика. Теория: основные понятия: Прыжковые комбинации, фляк, заднее сальто, переднее сальто.

Практика: Темповые упражнения:

Арабские колеса на месте.

Флик-фляк в темпе с места и с курбета.

Заднее сальто в группировке с места.

Рондад - заднее сальто в группировке.

Рондад - флик-фляки в темпе.

Рондад - флик-фляк - темповое сальто.

Упражнения с трамплина:

Переднее сальто в группировке с места (на маты).

Упражнения с мостика:

Переднее сальто в группировке с мостика с разбега (на маты).

Маховое колесо.

Парные упражнения ("Нижние" - юноши)

Вход на плечи партнера с икроножной мышцы (сзади).

Стойка на согнутых руках "нижнего" толчком с плеч.

Прыжок через партнера с рук (разножкой).

Заднее сальто с рук.

Статические упражнения:

Стойка на руках жимом в группировке.

7. Хореография. Теория: основные понятия – стилизация. Практика: Классический станок; основы танцевального искусства. Позы классического танца (арабеск, аттитюд). Прыжки (глиссад, бурре, эшаппе, бризе, баллоте). Связующие (па де бурре). Приседания (плие). Элементы народных, историко-бытовых и современных (эстрадных и бальных) танцев; элементы координации.

8. Культурно – массовые мероприятия. Теория: цель и задачи культурно-массовых мероприятий. Практика: Просмотр сезонных программ в государственном цирке на Фонтанке. Посещение цирка на сцене и других эстрадно- цирковых или театрально – цирковых шоу. Проведение праздников. Теория: традиции праздников, цели и задачи участия в праздновании. Практика: Участие в новогоднем представлении ДДЮТТ. Участие в новогодних ёлках. Концерты, посвящённые праздникам 8-го марта, 23 февраля. Теория: цели и задачи участия в специализированных творческих конкурсах, условия участия, правила оценивания. Практика: Участие в городских конкурсах детского творчества, конкурсах эстрадно – циркового искусства..

9. Музыкальная подготовка. Теория: основные понятия – композиция, музыкальное сопровождение. Практика: Подбор и предложение фонограмм участниками жанровых номеров. Прослушивание и обсуждение записей по музыкальному сопровождению. Опробование композиций под музыку. Создание образа с помощью зарубежных музыкальных произведений и русских музыкальных произведений

10. Итоговое занятие. Гала – концерт. Торжественный вечер. Награждение наиболее отличившихся выпускников в работе цирковой студии.

3 год.

1. Вводное занятие. Теория: Программа, перспективы, расписание, условия занятий. Цели и задачи курса. Практика: игры на выявление лидерских качеств, диагностику психологических качеств.

2. Общефизическая подготовка. Теория: правила дыхания при выполнении физических упражнений. Практика: Различные виды ходьбы и бега. Укрепление мышц туловища, развитие подвижности суставов, коррекция недостатков телосложения. Тренировка дыхания, навыков его распределения во время движения. Простейшие приемы гигиенического массажа (самомассажа). Комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения.

3. Основы безопасности в цирковой студии. Теория: Страховка при выполнении акробатических упражнений. Проверка подвешного оборудования. Оказание доврачебной помощи при легких травмах (ушибах, царапинах, ссадинах, потертостях); негативное воздействие на организм человека курения табака.

Предупреждение травматизма, приемы страховки и самостраховки.

Практика: Обучение учащихся пользованию ручной и подвешной лонжами.

4. Жанровая подготовка. Теория: основные понятия – корд де парель, трынка, трапеция.

- Акробатическая «четверка».
- Прыжки на батуте (групповая композиция).
- Антипод с 4-мя предметами.
- Корд –де парель (канат)
- Трапеция - воздушная гимнастика.
- Продвинутый курс жонглирования:
 - жонглирование двумя кольцами одной рукой (левой и правой);
 - перебрасывание двух булав двумя руками встречным полётом;
 - жонглирование тремя булавами двумя руками встречным полётом;
 - жонглирование четырьмя шарами двумя руками, каждой рукой по два шара;

- жонглирование четырьмя кольцами двумя руками.

Жонглирование тремя предметами с балансом на лбу; понятие перекидки с партнерами (от трех до четырех предметов); понятие работы со шляпой, теннисной ракеткой, большим мячом.

5. Пластика и гимнастика. Теория: основные понятия – темп, амплитуда, траектория движения. Практика: Упражнения силовой и скоростно-силовой направленности с локальным воздействием на развитие отдельных мышц или мышечных групп, выполняемые с различным темпом и из разных исходных положений; упражнения на растяжение мышц с произвольным их напряжением и расслаблением; упражнения с элементами спортивных танцев; комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, выполняемые с различным темпом, амплитудой и траекторией движений.

Силовые и маховые комбинации на кольцах; формирование навыков упражнений на трапедии, на канате, на батуте, на турнике.

6. Акробатика. Теория: основные понятия – мостик, трамплин, батут, нижний, верхний. Комплексы акробатических упражнений, включающие кувырки, перекаты, стойки, упоры. Темповые упражнения; упражнения с трамплина и мостика; парно-темповые упражнения; парно-групповые упражнения. Прыжки с трамплина (сальто вперед, сальто вперед с поворотом, сальто назад в группировке и согнувшись).

Темповые упражнения:

Арабские колеса на месте.

Флик-фляк в темпе с места и с курбета.

Заднее сальто в группировке с места.

Рондад - заднее сальто в группировке.

Рондад - флик-фляки в темпе.

Рондад - флик-фляк - темповое сальто.

Упражнения с трамплина:

Переднее сальто в группировке с места (на маты).

Упражнения с мостика:

Переднее сальто в группировке с мостика с разбега (на маты).

Маховое колесо.

Парные упражнения ("Нижние" , желательны юноши)

Вход на плечи партнера с икроножной мышцы (сзади).

Стойка на согнутых руках "нижнего" толчком с плеч.

Прыжок через партнера с рук (разножкой).

Заднее сальто с рук.

7. Хореография. Теория: основные понятия – экзерсис. Практика: Классический экзерсис у станка, на середине зала. Позы классического танца (арабеск, аттитюд). Прыжки (глиссад, бурре, эшаппе, бризе, баллоте). Связующие (падебурре).

1. Demi-plie, Grand plie

2. Battmentandu, Battmentjete

3. Rond de jambe par terre

4. Grand adajio

5. Temps liena 90

6. Battmentfondu

7. Battmentdeveloppe

8. GrandBattmentjete

Различные элементы классического, народного, современного танца в структуре циркового номера.

8. Культурно – массовые мероприятия. Теория: Практика: Посещение цирка на сцене. Просмотр программ государственного цирка на Фонтанке, в цирке-шапито в Автово.

9. Музыкальная подготовка. Теория: Подбор музыкального сопровождения:

- Рондат - муз. И.О. Дунаевского. ”Сын клоуна”, Нино Рота ” Танец клоунов”;
- Ходьба в положении “мостик”.- Джо Дассена;
- Темповые перевероты – муз. А. Кальварского сб. “Здравствуй клоун”.

Опробование различных записей и обсуждение вопроса оптимального варианта музыкального сопровождения учащимися (развитие инициативы и вкуса).

Практика: Предложения учащихся старших групп по подбору музыки для младших групп (развитие методических способностей). Создание образа с помощью музыкальных произведений.

10. Конкурсы и фестивали. Теория: Цель и задачи специализированного конкурса, правила участия, оценочная система. Обсуждение результатов. Практика: Участие в городских и международных конкурсах циркового искусства, фестивалях эстрадного творчества.

11. Проведение праздников. Теория: традиции праздников, цели и задачи участия в праздновании. Обсуждение результатов. Практика: Участие в новогоднем представлении ДДЮТТ. Участие в новогодних ёлках. Концерты, посвящённые праздникам 8-го марта, 23 февраля.

12. Итоговое занятие.

Гала – концерт. Торжественный вечер. Подведение итогов шести лет обучения в цирковой студии. Некоторые возможности продолжения занятий в студии. Возможность работы в студии в качестве инструкторов в течение учебного года. Награждение наиболее отличившихся выпускников в работе цирковой студии. Проведение аттестации. Выдача сертификатов установленного образца.

Материальное обеспечение программы.

Процесс обучения без современных и надежных технических средств немислим. Они крайне необходимы для правильного и безопасного обучения сложнейшей технике, ускоренному, правильному обучению, страховке. К ним относятся:

- 1 Репетиционный зал
2. Аудио- и видеоаппаратура. Собрание музыкальных дисков и кассет для постановки номеров (постоянно должно обновляться).
3. Спортивные снаряды и инвентарь (акробатические дорожки, ковёр, маты, канат, гимнастические стенки, скамейки, гимнастические кольца, мячи, скакалки, ленты, обручи). Станок для занятий хореографией. Зеркала.
4. Цирковой реквизит (снаряды для воздушной гимнастики – канат, кольцо, трапеция, бамбук, петли), реквизит для номера антипод, «стоялки» для эквилибра; столы для пластических этюдов; мячи, кольца, булавы для жонглирования; большие цирковые скакалки для номера; реквизит для фокусов; хула-хупы 20 шт., лестница – стремянка для номера «Березка»; хлысты, моноциклы).
5. Страховочные ремни, подвесные пояса (лонжи), страховочные троса, крепления, специальные костюмы и т.д.

6. Неотъемлемой частью материального обеспечения являются костюмы для выступлений (40- 50 шт.)

Методическое обеспечение.

№	Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации обр. процесса	Дидактич. материал	Формы подведения итогов	Тех. оснащение
1	Общезначительная подготовка	Групповые Индивидуально-групповые	1. Устное изложение сути элемента, упр. 2. Показ, исполнение педагогом или воспитанником студии 3. Наблюд. за исполн. упр. другими воспитанниками студии 3. Тренировочный процесс, Выполн. упражнений	Фото, видео материалы	Диагностические тесты, открытый урок	Гимнастические скамейки, гимнастические кольца, шведская стенка, дорожка акробатическая, канат для лазания
2	Основы безопасности в цирковой студии.	Групповые, Индивидуально-групповые	1. Устное изложение 2. Показ, исполнение педагогом или воспитанником студии			
3	Музыкальная подготовка	групповые		аудиозаписи	Открытый урок	Пианино, фортепьяно, аудиозаписи
4	Проведение праздников.	коллективные			праздник	Актный зал, спортзал
5	История циркового	Групповые, коллективные	Беседа, рассказ	Книги, журналы		

	искусства	ые				
6	Пластика и гимнастика	Групповые Индивидуально-групповые, индивидуальные	1. Устное изложение сути элемента, упр. 2. Показ, исполнение педагогом или воспитанником студии 3. Наблюд. за исполн. упр. другими воспитанниками студии 3. Тренировочный процесс, Выполн. упражнений	Фотографии, видеоматериалы	1. диагностические тесты 2. открытый урок	Скамейки гимнастические, ковёр, маты, акробатическая дорожка, скакалки, ленты, хула хупы
7	Акробатика	Индивидуально-групповые, индивидуальные	1. Устное изложение сути элемента, упр. 2. Показ, исполнение педагогом или воспитанником студии 3. Наблюд. за исполн. упр. другими воспитанниками студии 3. Тренировочный процесс, Выполн. упражнений	Фотографии, видеоматериалы	1. Диагностические тесты 2. Конкурс, концерт 3. открытый урок	ковёр, маты, акробатическая дорожка, батут, страховочн. лонжа
8	Хореография.	Индивидуально-групповые, индивидуальные	1. Устное изложение сути элемента, упр. 2. Показ, исполнение педагогом или	Фото, видеоматериалы	1. диагностические тесты 2. конкурс, концерт 3. открытый урок	Станок хореографический, зеркала

			воспитанником студии 3. Наблюд. за исполн. упр. другими воспитанниками студии 3. Тренировочный процесс, Выполн. упражнений			
9	Жанровая подготовка	индивидуальные	1. Устное изложение сути элемента, упр. 2. Показ, исполнение педагогом или воспитанником студии 3. Наблюд. за исполн. упр. другими воспитанниками студии 3. Тренировочный процесс, Выполн. упражнений	Фотографии, видеоматериалы Книги по изучению цирковых жанров, схематические рисунки	2. конкурс, концерт 3. открытый урок	Реквизит подвесной для воздушной гимнастики (кольцо, корд де парель, бамбук), столы для пластических этюдов, столы для эквилибра на стоялках, мячи для жонглирования, реквизит для антипода, цилиндры для эквилибра на катушках, моноциклы, музыкальный центр

Методическое обеспечение изучения цирковых жанров.

Основная цель предмета: в результате изучения полного курса учащиеся должны овладеть пластической выразительностью тела, индивидуальной исполнительской манерой, навыками специфических приемов и техник.

Первый этап обучения - введение в предмет, воспитание пластической культуры и овладение основами этой дисциплины. В период дальнейшего обучения осуществляется

более детальное освоение жанра в соответствии с навыками, которые определяются, исходя из индивидуальных психофизических данных учащихся и их творческой устремленности.

Процесс обучения строится на основе соблюдения дидактических принципов сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности и индивидуализации, прогрессирования (или постепенного повышения требований). Важно применять эти принципы во взаимосвязи.

Повышению качества усвоения материала курса может способствовать осуществление процесса обучения по таким этапам, как создание предварительного представления о разучиваемом движении, детализированное разучивание, закрепление и совершенствование двигательного навыка, соединение движений в комбинации.

- **Методические указания для выполнения номера на трапеции.**

Предлагаемый номер — сольное выступление девушки на трапеции. Исполняются две несложные комбинации. Костюм гимнастки должен быть легким и не стеснять движений, желательно светлого цвета. Можно выступать и в обычном, хорошо облегающем купальнике, украшенном блестками и поясом.

После того как номер объявлен, гимнастка выходит из кулис, раскрывая руки в сторону зрителей. Затем, подняв одну руку в направлении трапеции, подходит к веревочной лестнице или канату. Быстро взбирается и садится на трапецию, держа руки за веревки так, чтобы зрительный зал был от нее справа. Во время подъема лестницу или канат держит помощник, а затем убирают лестницу в сторону. Эта небольшая пауза необходима гимнастке для короткого отдыха. Держась руками за веревки пониже, она опускается на подколени, перехватывает руками трапецию, опускает ноги и из виса начинает исполнять первую комбинацию; размахивание в висе — переворот назад в упор, спад назад в вис, продев обе ноги под трапецию, — вис на подколенях. Поочередно снимая ноги, делает вис на правой и левой подколенях.

Взявшись руками за трапецию, опустившись в вис сзади и мягко отпустив одну руку, выполняет пируэт (поворот на 360 градусов), держа за трапецию другой рукой. Закончив пируэт, гимнастка берет свободной рукой трапецию и повторяет то же самое, не отпуская другую руку и исполняя пируэт в другую сторону. После этого, продев ноги, делает мах на двух подколенях назад и вторым махом вперед берет за веревки и садится на трапецию. Отрывая одну руку и поворачивая туловище, делает комплимент в сторону зрителей.

После непродолжительной паузы начинается вторая комбинация: сидя на трапеции, гимнастка берет руками за веревки повыше, подтягивается и встает ногами на трапецию, исполняет флажок, стоя. Перехватив кисти так, чтобы руки были впереди веревок на уровне верхней части бедер, делает кувырок вперед, садится на трапецию. Флажок в висе. Заканчивая флажок, садится на трапецию и, держа руками за веревки, а затем, отпустив их, держит баланс на спине. После этого, взявшись руками за веревки, соскальзывает на подколени, перехватывает руками трапецию (к этому моменту помощник подал канат в первоначальное положение), захватывает ногами канат и спускается на сцену. Несколько шагов в сторону зрителей, комплимент — и гимнастка убегает за кулисы.

Техника выполнения упражнений.

Размахивание в висе — поднять прямые ноги немного ниже горизонтального положения, быстрым движением опустить их вниз — назад и прогнуться. При разучивании упражнения, махи в висе необходимо повторять по 4—6 раз. Они должны быть сильными, но эластичными — без обрывов и резких рывков. Переворот назад в упор — после размахивания в висе, вторым махом вперед быстро поднять ноги так, чтобы бедра оказались на уровне трапеции, а носки — над ней. Подтягиваясь на руках и поднимая туловище вверх, закончить поворот в упор прямыми руками на трапецию. Начинать рекомендуется с помощью руководителя.

Спад из упора в вис — ноги подаются вперед, а туловище назад. Мягко перейти в вис. Следить, чтобы спад был без обрывов и начинался с движения ногами вперед. Вис на одном подколенике — из виса на двух подколениках (ноги вплотную одна к другой, руки раскрыты в стороны, спина незначительно прогнута) спокойно выпрямить одну ногу до вертикального положения, так же плавно отвести ее в сторону и опустить вниз. Зафиксировав положение, проделать все движения в обратном порядке. Этот вис исполняется на обеих ногах поочередно, а все движения обязательно должны быть мягкими, без рывков.

Пируэт в висе сзади — опуститься в вис сзади как можно ниже, отпустить одну руку и, открыв ее в сторону, выполнить поворот на 360 градусов, держась за трапецию другой рукой. Это упражнение желательно исполнить два раза — в разные стороны.

Флажок стоя — стоя ногами на трапеции, поставить их серединой стопы вплотную к веревкам, наклонить туловище назад и выпрямить руки. Ноги и туловище составляют одну прямую линию. Опираясь ногами на трапецию, отпустить левую руку и, разворачивая туловище и ноги влево, выполнить флажок с поворотом на 270 градусов. Обратным движением встать в исходное положение. Подготовительным упражнением может быть простая оттяжка назад, выпрямляя руки, но, не отпуская левой.

Кувырок вперед — взяться руками за веревки, как было указано выше, и, выпрямляя их, наклонить туловище вперед — вниз. Повиснув на руках, медленно выполнить кувырок вперед, не сгибая ног, и мягко сесть на трапецию.

Флажок в висе — сидя на трапеции, взяться правой рукой за веревку как можно выше, а левой за трапецию, там, где левый угол трапеции и веревка

образуют угол. Левая рука незначительно согнута, находится впереди веревки и прижата к ней локтевым суставом. Повиснув на правой руке, максимально согнуть ноги, подтягивая их к туловищу, а левой рукой вывести трапецию из-под ног и отвести ее влево. Одновременно с движением левой рукой выпрямить ноги, слегка прогнуться, а голову незначительно наклонить назад. Согнуть ноги и обратным движением левой рукой провести под них трапецию, сесть в исходное положение. Подготовительное упражнение: повиснув на правой руке, сгибать ноги так, чтобы можно было свободно выводить трапецию левой рукой.

Начинать репетиции следует с освоения перечисленных упражнений каждого отдельно. Необходимо достигнуть правильного и очень легкого их исполнения. Мышечное напряжение не должно быть заметным. Для этого надо многократно повторять все упражнения и комбинации даже в том случае, если они исполняются правильно и уверенно. Только после того, как будет достигнута необходимая четкость исполнения каждого из элементов, а также движений, их связывающих, рекомендуется переходить к репетициям комбинаций.

Репетиции следует проводить на небольшой высоте, чтобы гимнастка не задевала ногами пол, и в одинарной лонже. Лонжа — веревка, пропущенная через блок. На одном конце ее — пояс для гимнастки, другой держит руководитель занятий. Руководитель должен следить, чтобы веревка не была ослаблена. Блок укрепляется повыше, примерно на метр в стороне от трапеции.

Трапецию можно сделать из куска обыкновенной водопроводной трубы сечением 20—22 мм. Ширина — 60—65 см. Ровно обмотать ее плотной и прочной тканью в 1—2 слоя. Во время обмотки ленту следует хорошо пропитать казеиновым клеем. В веревки обязательно вплетается тонкий стальной трос (2 мм) и вместе они укрепляются на концах трубы так, чтобы исключалась возможность ее вращения и обрыва. Углы, образованные концами трубы и веревками, плотно обмотать бинтами.

Следует учесть, что успех выступления во многом зависит от того, как гимнастка держится на сцене и на трапеции. Все ее жесты, движения, вплоть до исполнения самих трюков, должны быть пластичными, мягкими и красивыми. Для этого наряду с освоением элементов гимнастики на трапеции рекомендуется заниматься в хореографическом коллективе. Эти занятия разовьют у исполнительницы чувство ритма. Большое значение при постановке подобного номера имеют занятия с режиссером, который поможет исполнительнице достичь артистичности, необходимой для выступлений перед зрителем.

·Продвинутый курс эквилибра на катушках:

Для наиболее продвинутых учеников предусмотрен следующий трюк. Стоя на площадке катушки, жонглировать тремя предметами, затем собрать их и сойти прыжком.

В процессе занятий педагог стремится найти подход к каждому учащемуся, изучить его характер, воспитать способность к самоконтролю, приучить к выполнению требований педагога. Особое внимание уделяет психологической подготовке, ее целенаправленному развитию. В случае срыва трюка объяснят его причину, затем повторяет неудавшееся упражнение несколько раз, чтобы учащийся приобрел уверенность.

• **Методические указания для обучения эквилибру.**

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.

Методические рекомендации для обучения эквилибру на катушках.

Программа этого вида 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 уроком, содержании урока, 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 15-16 см. в диаметре. Обязательной принадлежностью такого реквизита является деревянная дощечка 50-60 см. в длину и 14-16 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.

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

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.

- **Краткие методические указания по жонглированию.**

Основная задача, которую ставит перед учениками программа данного курса - овладение техникой жонглирования. Весь учебный материал построен на последовательном усложнении технических приемов и дает навыки техники жонглирования.

В теоретической части курса "Жонглирование" знакомят учащихся со всеми оригинальными и технически сложными трюками, существовавшими ранее и исполняющимися в настоящее время эстрадно-цирковыми артистами данного жанра.

Помимо навыков техники жонглирования, в процессе занятий у учеников 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.

учебная стойка (постановка головы, корпуса, рук, ног);

перебрасывание одного шара из одной руки в другую;

- перебрасывание двух шаров двумя руками встречным полетом;
- перебрасывание одной булавы из одной руки в другую.
- **Методические указания для обучения акробатике.**

Непосредственному переходу к акробатике 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. 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.

Последовательность акробатических 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.

Содержание комплекса упражнений 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.

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

Список литературы для педагогов.

1. Цирковая энциклопедия. Рудольф Славский. 1979 г.
2. Техника безопасности в цирке: Методические рекомендации для руководителей самодеятельных цирковых коллективов / Сост. А.Ф.Ирхин. - М.: ВНИИ ЦНТ и МК СССР, 1989 г.
3. Сарафанова. Н. «Цирковое искусство русского авангарда»//Литература и театр. Материалы междунар. научно – практ. конфер. – Самара. 2006.
4. Искусство клоунады в СССР Автор: С. М. Макаров Издательство: Либроком 2010 г.
5. Советский цирк. Рудольф Славский. 1959 г.
6. Росин А. “Волшебный круг манежа”//Очерки о цирке.1985 г.
7. История цирка, Москва -1970 г.
8. Баринов В. А. [Художественно-образная структура циркового искусства](#). 2006 г.
9. Баринов В. А. [Трюк в цирке](#). 2005 г.
10. Макаров С.М. (Ред.) [Театр, эстрада, цирк](#). 2006
11. Дмитриев Ю. А. [Цирк в России. От истоков до 2000 года](#). 2001 г

12. Цирковое искусство России: Энциклопедия (сост. Кошкин В.В., Рудина М.С., Славский Р.Е.).2004 г.
13. Белохвостов Б. Н. Вольтижная акробатика. 2008 г.
14. Кожевников С. Акробатика. 1984 г.
15. Конфликт в цирке., В. А. Баринов., Москва., 2009 г.
16. [Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий.](#) 2008 г.
17. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии. Издательство: [Детство-Пресс](#), 2009 г.
18. Барышникова Т. Азбука хореографии. 1999 г.
19. Сиренко И., Воздушные жанры в цирке, М., 1976;
20. Гуревич З.Б., О жанрах советского цирка, М., 1977.
21. С. М. Макаров., Театрализация цирка., Либроком., 2010 г.

Список литературы для обучающихся.

1. Манджеринский, И.И. Арена. [Текст]: учебное пособие/ И.И. Манджеринский, Ю.В. Никулин. – М.: Просвещение, 1997.- 145с.
2. Аверкович Н.В., Цейтин М.И. Акробатика. В помощь начинающим. [Текст]: учебное пособие/ издательство «Физкультура и спорт». Н.В. Аверкович, М.И. Цейтин - М.: 1967.
3. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения. [Текст]: учебное пособие/ Ш.З.Гусак. – М.: Просвещение, «Физкультура и спорт», М.: 1969.
4. Дмитриев Ю. История советского цирка в самом кратком очерке. [Текст]: учебное пособие/ Ю.Дмитриев. – М.: Просвещение, 1997.- 145с.
- 5.Кузнецов Е.М. Цирк. [Текст]:происхождение, развитие, перспективы. М.:1971.- 415с.
6. В. А. Баринов, Цирк в эмоциях., ЛКИ 2010 г.