**АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ «ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦИРК УДМУРТИИ»**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседаниипедагогического совета от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю:Директор АУК УР «Государственный цирк Удмуртии» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.С. Лещинский «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_г.  |

Дополнительная общеразвивающая программа

**«Жанры циркового искусства»**

Возраст обучающихся: 4-16 лет

Срок реализации: 8 лет

 Автор-составитель:

 Третьякова Евгения Геннадьевна

 тренер-преподаватель

г. Ижевск, 2020

Пояснительная записка

Данная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную и художественно-эстетическую и оздоровительную направленность.

Цирковое искусство является одним из древнейших в мире. Цирковое искусство сформировалось из народных площадных представлений и театрализованных спортивных соревнований. Существует мнение, что именно цирк является родоначальником многих видов спорта, то есть многие, ранее существующие в цирке виды, обрели самостоятельность как вид спорта (акробатика, гимнастика, тяжёлая атлетика, некоторые виды единоборств и т.д). Нет пожалуй такого человека который с самого детства не любил бы цирк, не восхищался бы им .Красота ,оригинальность, смелость, артистизм и обаяние делают цирковое искусство привлекательным для многих мальчишек и девчонок, которые увидев в цирке воздушного гимнаста парящего под куполом цирка или дрессировщика входящего в клетку к хищникам, хотят стать артистами цирка и готовы к самовыражению. Цирк в жизни ребёнка разного возраста – это физическая активность, продуктивное использование детской энергии, развитие творческих способностей личности, а самое главное это формирование здорового образа жизни.

Что же такое цирковое искусство-это гимнастика, акробатика, эквилибристика, жонглирование, актёрское мастерство и артистизм, хореография. Всё это и есть Цирковое искусство.

Гимнастика - это красота и грация! У детей занимающихся гимнастикой прекрасная координация, идеальная осанка, сильные и растянутые мышцы. Гимнастика развивает опорно–двигательный аппарат, чувство ритма, внимание и память. А самое главное занятия гимнастикой закаляют характер ребёнка.

Акробатика - это сила и смелость! Акробатика имеет много общего с гимнастикой. Акробатика включает в себя общую физическую подготовку. Упор в этой дисциплине делается на выносливость и силу тела, умение высоко прыгать т.к сложные трюки требуют максимального количества тренировок.

Эквилибр – терпение и баланс! Это одно из направлений акробатики с более углублённым изучением стоек на руках и растяжки всего тела. Умение чувствовать своё тело и управлять им. Эквилибр это так же умение выполнять сложнейшие балансы на ногах, руках, локтях, голове, с использованием разного инвентаря, трости, катушки, столы, стулья, проволока, шары.

Жонглирование - реакция и интуиция!

Жонглирование – увлекательное и полезное занятие, приносящее много положительных эмоций. Жонглирование положительно влияет на структуру головного мозга, развивает логическое мышление ребёнка. Дети, занимающиеся жонглированием, быстрее развиваются, демонстрируя остроту мышления и смекалку. Помимо сольного жонглирования существует парный жонгляж, где ребёнок учится работать в группах и чувствовать партнёра.

Актёрское мастерство- артистизм и уверенность !

Один из основных направлений в цирковом искусстве. Актёрское мастерство это всегда весело и интересно. Ребёнок учится играть, импровизировать. Такие занятия способствуют развитию сопереживания и сочувствия к другим людям, а это значит, что ребёнок сможет сыграть любую роль в постановке номера. Именно благодаря занятиям по актёрскому мастерству расширяется кругозор и фантазия ребёнка, он стаёт раскрепощённым, открытым и уверенным на сцене.

Хореография – это ритм и пластика!

Хореография является одним из составляющих циркового номера. Занятия танцами это прежде всего умение слушать музыку и чувствовать её ритм. Каждый артист должен уметь правильно держать осанку, знать позицию ног и рук. Именно музыка учит двигаться в её характере и темпераменте, а каждый артист выходя на сцену или манеж обязан делать цирковой комплимент, т.к это является прямым общением со зрительным залом. Цирковой комплимент это целая наука и именно хореография помогает её изучить и освоить. Занятия в данном детском цирковом коллективе развивают у детей не только физические навыки , но и способствуют творческому развитию ребёнка. Возможность выступать перед зрителями на манеже Государственного цирка стимулирует у детей настойчивость добиваться поставленной цели, совершенствовать силу, ловкость, гибкость, артистизм. Именно занятия в данном коллективе способствуют развитию у детей творческой самостоятельности и инициативы.

 Цель программы:

 Создание условий для развития детей через осуществляемое в тесной связи физическое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование разносторонне развитой личности и раскрытие потенциала ребёнка в области физической культуры и эстетического воспитания средствами циркового искусства, а так же профессиональному поиску при изучении и освоении циркового искусства. Достижение данной цели раскрывается через следующие группы Задач.

Задачи:

 Программа обучения и подготовки учеников рассчитана на 8 лет обучения. Основной задачей предмета является подготовка учеников по различным жанрам циркового искусства до уровня артиста конкретного циркового жанра. Форма обучения групповая и индивидуальная. Одной из форм обучения являются выступления учащихся в цирковых программах с профессиональными артистами цирка и участие в конкурсах различного уровня. Предмет «Специализация» помимо специфических спортивных требований предполагает соединение в подготовке номеров, навыков и знаний приобретённых по другим предметам учебного плана (Хореография, акробатика, актёрское мастерство). Поэтому преподаватели этих дисциплин привлекаются к совместной работе с тренерами и преподавателями «Специализации» особенно на стадии индивидуальной творческой работы по подготовке и постановке номеров. В начальные годы обучения ученики осваивают начальные навыки различных жанров циркового искусства, и преподаватели предмета определяют их способности уже в конкретном жанре, в котором ученик будет совершенствоваться в дальнейшие годы обучения. Обязательными жанрами для всех обучающихся являются: жонглирование, эквилибр (ручной) акробатика.

Обучающие:

1. Познакомить с цирком как видом искусства и с профессией «артист цирка». Познакомить с основными жанрами циркового искусства.

3.Научить владеть своим телом, оценивать своё физическое состояние. 4.Научить красиво и чётко выполнять элементы основных цирковых жанров: акробатики, эквилибристики, гимнастики, жонглирования, клоунады, цирковых номеров относящихся к оригинальному жанру.

5.Обучить основам хореографии и актёрского мастерства. 6.Познакомить с основными цирковыми терминами. –

7. Обучить технике безопасности на тренировках и выступлениях.

8.Научить решать творческие задачи в процессе работы над индивидуальными и групповыми проектами, а так же умению сочетать свой образ и стиль в создаваемом номере выбранного жанра.

9.Повышение роли эстетического воспитания учащихся посредством детско-юношеского творчества в области циркового искусства.

10. Повышение художественного уровня и исполнительского мастерства учеников.

Развивающие:

1.Развивать способности к художественно-творческой деятельности, артистизм, эмоциональность, исполнительские качества.

2.Развить физические данные (силу, ловкость, быстроту реакции, пластичность, координацию, выносливость, сформировать правильную осанку.

3.Укрепить физическое здоровье, приобщить к здоровому образу жизни.

4.Обучить технике выполнения акробатических и гимнастических упражнений и цирковых жанровых трюков.

Воспитательные:

1.Сформировать интерес к занятиям циркового искусства и художественно творческой деятельности.

2. Воспитать культуру общения и поведения с окружающими(культуру поведения за кулисами и манеже во время выступления) а так же уважительное отношение к традициям коллектива.

3. Сформировать навыки работы в команде(воспитать навыки коллективной работы каждого участника коллектива), умение взаимодействовать между собой и другими коллективами , а так же способность к совместной творческой деятельности.

4. Формировать стремление преодолевать трудности и уверенность в себе. 4.Воспитать смелость, активность, ответственность, настойчивость, выдержку, терпение, волю, трудолюбие, умение довести начатое дело до конца.

Условия реализации программы.

По данной программе могут обучаться дети с 4 до 16 лет. Срок освоения данной программы 8 лет. Зачисление учащихся производится при составлении договора между Администрацией Госцирка УР и одного из родителей (законного представителя) ребёнка и медицинской справки о не имеющихся, медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности. Так как освоение данной программы связанно с большими физическими и эмоциональными нагрузками.

Порядок зачисления и перевода учащегося из одной группы в другую определяется непосредственно учреждением или основным тренером.

Режим занятий:

1.Младшая группа -2 раза в неделю по 1 часу. (2 академических часа в неделю) в младшую группу первого года обучения зачисляются дети 4-7 лет не имеющие медицинских противопоказаний по здоровью .

 2.Средняя группа -3 раза в неделю по 2 часа (6 академических часов в неделю). В среднюю группу зачисляются дети в возрасте 7-10 лет прошедшие необходимую подготовку на начальном этапе не менее 2-х лет не имеющие медицинских противопоказаний по здоровью.

 3.Старшая группа - 4 раза в неделю по 3 часа (12 академических часов в неделю) В старшую группу зачисляются дети третьего и четвёртого года обучения, имеющие определённые навыки и умения в цирковом искусстве, а так же не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в данном виде искусства.

Участники детского коллектива старшей группы занимаются хореографией 3 часа в неделю, средней группы – 2 часа в неделю.

Участники детского коллектива старшей группы занимаются эквилибром 3 часа в неделю, средней группы – 2 часа в неделю.

Занятия во всех группах проводятся как групповые ,так и индивидуальные. В младшей и средней группе основное внимание уделяется физическому развитию ребёнка, совершенствованию таких качеств как сила, ловкость, гибкость, выносливость. Так же отводится время для освоения артистического мастерства. В старшей группе больше делается упор на подготовку цирковых номеров поэтому больше времени отводится индивидуальным занятиям для освоения и усовершенствования цирковых жанров . Данная программа подразумевает большое разнообразие видов физической деятельности которые требуют от детей проявление организованности , самостоятельности, инициативы что способствует воспитанию организационных навыков, активности и находчивости что способствует всестороннему развитию ребёнка.

-Необходимое кадровое обеспечение программы:

Многожанровость данной программы подразумевает работу специалистов узкой направленности по акробатике, жонглированию, гимнастике(включая воздушную гимнастику), эквилибристике и хореографии. Для занятий хореографией и постановке цирковых номеров необходима работа хореографа т.к. именно занятия хореографией способствуют усилению эмоционального воздействия учащихся, развивают музыкальное мышление и музыкально-ритмичные навыки что необходимо в создании циркового номера.

Содержание данной образовательной программы представлено базовой и индивидуальной частями.

-Базовый курс программы включает в себя следующие разделы:

1.Акробатика- основа циркового искусства, включающая в себя упражнения от элементарной акробатики(строевые упражнения, кувырки, мостики, стойки на лопатках, и т.д до сложнейших акробатических прыжков (сальто, фляк, разновидности прыжков и т.д) .

2.Хореография – обеспечивает зрелищность циркового номера, включает в себя основы классического, народных, современных и эстрадных танцев) .

3.Актёрское мастерство- позволяет передать свой сценический образ, представлен серией игр и упражнений на развитие выразительности циркового артиста.

4.Специализация –самый многообразный раздел который включает в себя ОФП, растяжку, эквилибристику ,акробатику, гимнастику, жонглирование и другое. Всё это является главным фундаментом для постановки циркового номера, который представлен от простейших трюков в различных жанрах до трюков повышенной сложности в индивидуальном жанре.

Индивидуальная часть программы позволяет ребёнку самостоятельно выбрать цирковой жанр ,а так же дополнить или углубить базовый курс. В виду специфики циркового искусства ,тематика разделов содержания программы тесно сочетается и взаимосвязана между собой. Поэтому их последовательность изучения очень условна, а разделение на теоретическую и практическую часть нерационально, т.к знания дети получают одновременно с практической деятельностью. На протяжении всех лет обучения обязательно изучение правил техники безопасности и способов страховки при выполнении упражнений и связок различной сложности.

Цель обучения индивидуальной части -способствовать проявлению самостоятельности, инициативы и творческого отношения к своему номеру, желанию достичь мастерства в цирковом искусстве. Тренировочный процесс приобретает ярко выраженный характер углублённой специализации и совершенствования учебного материала. Объём и интенсивность тренировочных нагрузок возрастает с годами обучения. Специализация и постановочно репетиционная работа это единое целое как самостоятельность ребёнка в выборе циркового жанра. Формы организации деятельности на занятиях – парная, групповая , индивидуальная. Методы организации учебной деятельности –объяснение, многократное повторение, временная работа в группах, использование видеозаписей с цирковых конкурсов и цирковых программ и д.р.

**Материально-техническое обеспечение программы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № |  Наименование |  Количество |
| 1. | Маты гимнастические | 13 |
| 2. | Страховочные пояса  | 2 |
| 3.  | Обручи | 20 |
| 4. | Булавы | 15 |
| 5. | Мячи | 20 |
| 6. | кольца | 12 |
| 7. | Катушки | 5 |
| 8. | Моноциклы | 2 |
| 9. | велосипед | 1 |
| 10. | Стулья для эквилибра | 4 |
| 11. | стойка для эквилибра | 1 |
| 12. | Моно колонка | 1 |
| 13. | Цирковая скамейка | 1 |
| 14. | Шведская стенка | 1 |
| 15. | Кольцо для воздушной гимнастики | 2 |
| 16. | Цирковой аппарат «Сфера» | 1 |
| 18. | Канат | 1 |
| 19. | Гимнастические кольца | пара |
| 20. | Ремни для воздушной гимнастики | 2 |
| 21. | Скакалки  | 15 |
| 22. | Сценические костюмы  | Согласно номерам. |
|  |  |  |

Планируемые результаты:

 Освоение программы заключается в оценочных материалов и подготовке цирковых номеров для отчётного концерта циркового коллектива, а так же их совместного участия с профессиональными артистами цирка. Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня.

.

 **Учебно-тематический план младшая группа (1-2год обучения )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание материала | Сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | август |
| 1.  | Вводное занятие |  1 20мин | - | - | - | 1 20мин | - | - | - | - | - | - |
| 2. | История циркового искусства |  120мин |  120мин |  120мин |  120мин |  120мин |  120мин |  120мин |  120мин |  120мин |  120мин | - |
| 3. | ОФП,СФП |  2ч20м |  2ч30м |  2ч30м |  2ч30м |  2ч20м |  2ч30м |  2ч30м |  2ч30м |  2ч30м |  2ч30м |  2ч30м |
| 4. | Акробатика |  2ч20м |  2ч30м |  2ч30м |  2ч30м |  2ч20м |  2ч30м |  2ч30м |  2ч30м |  2ч30м |  2ч30м |  2ч30м |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Освоение жанров циркового искусства  | 1ч20м | 1ч20м | 1ч20м | 1ч20м | 1ч20м | 1ч20м | 1ч20м | 1ч20м | 1ч20м | 1ч20м | 1ч20м |
| 6. | Актёрское мастерство | 1ч20м | 1ч20м | 1ч20м | 1ч20м | 1ч20м | 1ч20м | 1ч20м | 1ч20м | 1ч20м | 1ч20м | 1ч20м |
| 7. |  Итого: | 8часов | 8часов | 8часов | 8часов | 8часов | 8часов | 8часов | 8часов | 8часов | 8часов | 8часов |
|  |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |  |
|  Итого часов в год 88 часов |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Учебно-тематический план средняя группа (3-4 год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание материала | Сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | август |
| 1.  | Вводное занятие |  1 10мин | - | - | - | 1 10минут | - | - | - | - | - | - |
| 2. | История циркового искусства |  110мин |  1 10мин |  1 10мин |  1 10мин |  110мин |  1 10мин |  1 10м |  1 10мин |  110мин |  110мин |  1 10м |
| 3. | ОФП,СФП | 40мин | 40мин | 40мин | 40мин | 40мин | 40мин | 40мин | 40мин | 40мин | 40мин | 40м |
| 4. | Акробатика и освоение жанров циркового искусства | 1час | 40мин | 40мин | 40мин | 1час | 40мин | 40мин | 40мин | 40мин | 40мин | 40м |
| 5. | Постановочно репетиционная работа. |  - | 20 | 20 | 20 | - | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 6. | Актёрское мастерство |  - | 10 | 10 | 10 |  - | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
|   |  Итого: |  24час | 24 час |  24час | 24 час |  24час | 24 час | 24час | 24 час |  24час | 24 час | 24 час |
|  7. | Хореография | 4час | 4час | 4час | 4 час | 4час | 4час | 4час | 4 час | 4час | 4час | 4час |
|  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого в год  | 264+44 (хореграфия)=308 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Учебно-тематический план старшая группа (5-8 год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание материала | Сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | август |
| 1.  | Вводное занятие |  1 10мин | - | - | - | 1 30минут | - | - | - | - | - | - |
| 2. | ОФП,СФП | 30мин |  30мин |  30мин |  30мин | 30мин |  30мин |  30мин |  30мин |  30мин |  30мин |  30мин |
| 3. | Акробатика | 30мин | 30мин | 30мин | 30мин | 30мин | 30мин | 30мин | 30мин | 30мин | 30мин | 30мин |
| 4. | Специализация и освоение жанров циркового искусства  | 1час | 1час | 1час | 1час | 1час | 1час | 1час | 1час | 1час | 1час | 1час |
| 5. | Актёрское мастерство | 20мин | 20мин | 20мин | 20мин | 20мин | 20мин | 20мин | 20мин | 20мин | 20мин | 20мин |
|  6. | Постановочно репетиционная работа | 30мин | 40мин | 40мин | 40мин | 30мин | 40мин | 40мин | 40мин | 40мин | 40мин | 40мин |
|  8. |  ИТОГО: | 3 час | 3 час | 3 час | 3 час | 3 час | 3час | 3час | 3час | 3час | 3час | 3час |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Хореография | 4час | 4час | 4час | 4 час | 4час | 4час | 4час | 4 час | 4час | 4час | 4час |
| 10. | Итого: |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого в год | 528+44(хореография)=572 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Рабочая программа Цирковой студии

АУК УР «Государственный цирк Удмуртии»

1 – 2 год обучения (младшая группа)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Раздел программы  | Форма занятий |  | Тема занятий  | Место проведения |
| 1. | Основы безопасности и правила поведения на занятиях в цирковом коллективе. | Групповые и индивидуальные занятия. |  | Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в цирке на манеже и в спортивном зале . | Спортивный зал. |
| 2. | История циркового искусства . | Групповые занятия. доклад, беседа( по возможности встречи с представителями знаменитых цирковых династий . |  | История цирка и знаменитые цирковые династия в нескольких поколениях. | Спортивный зал. |
| 3. | Общефизическая и специально физическая подготовка. | Индивидуальные и групповые занятия. |  | ОФП- Ходьба, бег, Обще развивающие упражнения, поднимание и опускание туловища в положении лёжа на спине и животе поднимание и опускание ног в положении лёжа на спине и животе (бег, книжка и т.д).Приседания, приседание на одной ноге (пистолетик на правой и левой ноге),сгибание и разгибание рук в упоре , прыжки с заданиями, прыжки на скакалке. Наклоны, складочки,перекаты (вперёд, назад, в сторону, на животе -лодочка ) .Упражнения на развитие гибкости ( лягушки, мостики с положения лёжа и стоя, коробочки и т.д) . Растяжка шпагаты ( на правую и левую ногу , поперечный шпагат).Упражнения на выносливость, планочка , уголок в упоре сзади, подтягивание на низкой и высокой перекладине. Упражнения на развитие равновесия и координации движений.СФП- Упражнения на пресс ,гибкость, выносливость, на развитие прыгучести и ловкости. | Спортивный зал . |
| 4. | Акробатика | Групповые и индивидуальные упражнения . |  | Шпагаты, Мосты с положения лёжа и стоя с опорой и без опоры. Ласточка, стойка на лопатках, стойка на голове. Перекаты (в эту группу объединены элементы, выполняемые с последовательным касанием опоры частями тела ( перекаты вперёд, назад, в сторону без переворачивания и с переворачиванием через голову (кувырки вперёд ,назад с группировкой , вперёд с фазой полёта, назад через стойку на руках , и в прогиб). Колесо. с удобной ноги. Стойка на руках с опорой махом на стенку  | Спортивный зал |
| 5. | Освоение жанров циркового искусства . | Групповые и индивидуальные занятия. 1.Оригинальные жанры а)Жонглирование(Мячами,булавами, кольцами,кубиками, диаболо, платками ,тарелочками и т.д)б)Хула-хупыв)эквилибристика (проволока,катушки,лесенка,стульчики,ручной эквилибр и т.д)г)Антиподд)Воздушная гимнастика (кольцо,полотна,ремни, Карда –Парелье) Пластикаж) Скакалки з) Парная акробатика. |  | Жонглирование- 1.Подкидывание на одной руке одного мяча, перекидывание мяча с руки в руку, жонглирование 2 мячами в одной руке , переход на жонглирование двумя мячами меняя руки.2. Выброс и приём 1 булавы.3.Выброс и приём 1 кольца. Жонглирование 2 кольцами в одной руке.3.Хула-хупы- вращение на туловище одного обруча.4.Знакомство с жанрами эквилибра .5.Знакомство с жанрами воздушной гимнастики.6.Развитие Пластики.7. Выполнения упражнений со скакалками( прыжки на скакалках с поворотами ).8. Освоение Акробатических элементов в парах. | Спортивный зал |
| 6. | Актёрское мастерство. | Груповые и индивидуальные занятия.  | Мастерство актёра –  | 1.Игра «Где мы были мы не скажем».2.Игра «Весёлый клоун»3. Творческие задания на создание образа, предмета ( можно с заданной музыкой). | Спортивный зал |

Рабочая программаЦирковой студии

АУК УР «Государственный цирк Удмуртии»

3 – 4 год обучения (средняя группа)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Раздел программы  | Форма занятий |  | Тема занятий  | Место проведения |
| 1. | Вводное занятие.« Основы безопасности и правила поведения на занятиях в цирковом коллективе». | Групповые и индивидуальные занятия. |  | Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в цирке на манеже и в спортивном зале . | Спортивный зал. |
| 2. | История циркового искусства . | Групповые занятия. доклад, беседа( по возможности встречи с представителями знаменитых цирковых династий . |  | История цирка и знаменитые цирковые династия в нескольких поколениях. | Спортивный зал. |
| 3. | Общефизическая и специально физическая подготовка. | Индивидуальные и групповые занятия. |  | ОФП- Разновидности Ходьбы, бега, прыжков. Обще развивающие упражнения, поднимание и опускание туловища в положении лёжа на спине и животе поднимание и опускание ног в положении лёжа на спине и животе (бег, книжка и т.д).Приседания, приседание на одной ноге (пистолетик на правой и левой ноге),сгибание и разгибание рук в упоре , прыжки с заданиями, прыжки на скакалке. Наклоны, складочки..Упражнения на развитие гибкости (, лодочка, лягушка, мостики коробочка,цветочек ,капелька и т.д ) . Растяжка шпагаты ( на правую и левую ногу , поперечный шпагат).Упражнения на развитие выносливости, силы и укрепления пресса (планочка , уголок в упоре сзади, подтягивание на низкой и высокой перекладине и т.д) Упражнения на развитие равновесия и координации движений.СФП- Упражнения на пресс ,гибкость, выносливость, на развитие прыгучести и ловкости. | Спортивный зал .Занятие в манеже |
| 4. | Акробатика и освоение жанров циркового искусства. | Групповые и индивидуальные упражнения . |  | Шпагаты, Мосты с положения стоя- капелька. Стойка на руках и локтях, стойка на голове. Разновидности кувырков вперёд и назад с фазой полёта и в прыжке, через стойку на руках , и в прогиб). Колесо на правую и левую руку, как с места так и с прыжком. Стойка на руках и локтях с прогибом до головы, рогатка. Перекаты, перевороты вперёд и назад через стойку на руках . Переворот назад в перекат на грудь. Акробатические прыжки с места и с разбега,(Вальсет, рондат ,темповое, фляк,сальто вперёд с места , назад в прыжке через рондат. Комбинации из освоенных элементов акробатики. | Спортивный залЗанятия в манеже |
|   |  | Групповые и индивидуальные занятия. 1.Оригинальные жанры а)Жонглирование(Мячами,булавами, кольцами,кубиками, диаболо, платками ,тарелочками и т.д)б)Хула-хупыв)эквилибристика (проволока,катушки,лесенка,стульчики,ручной эквилибр и т.д)г)Антиподд)Воздушная гимнастика (кольцо,полотна,ремни, Карда –Парелье) Пластикаж) Скакалки з) Парная акробатика. |  | 1.Жонглирование- 1.а) Жонглирование 2 мячами с переходом с одной руки в другую. б)переход на жонглирование тремя мячами.в)Жонглирование столбиком, каскадом,обратный каскад. Жонглирование лёжа сидя под ногами и коленками , с выбросом из за спины и т.д2.а) Жонглирование булавами.3 Жонглирование кольцами. 3.Хула-хупы- вращение и поднимание одного и более обручей.4. Освоение одного из жанров эквилибра.5. освоение одного из жанров воздушной гимнастики.6.Развитие Пластики.7. Выполнения упражнений со скакалками 8. Освоение Акробатических элементов в парах. | Спортивный залЗанятия в манеже |
| 6. | Постановочно репетиционная работа. | Групповые и индивидуальные занятия . | Подготовка цирковых номеров для участия в цирковых представлениях, конкурсах и отчётных концертов. | Работа по жанрам как группой так и индивидуально. | Спортивный зал ,манеж. |
|  | Актёрское мастерство. | Груповые и индивидуальные занятия.  | Мастерство актёра –  | 1. Творческие задания под музыку и без музыки , игры, Основы сценического грима .
 | Спортивный зал |
|  | Хореография. | Групповые и индивидуальные занятия . |  Элементы современной , Класической,народно-сценический,хореографии  | Танцевальные композиции составляющие хореографическую часть массовых цирковых номеров и отдельные хореографические композиции. | Спортивный зал. |

Рабочая программа Цирковой студии

АУК УР «Государственный цирк Удмуртии»

5 – 8 год обучения (старшая группа).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Раздел программы  | Форма занятий |  | Тема занятий  | Место проведения |
| 1. | Вводное занятие.« Основы безопасности и правила поведения на занятиях в цирковом коллективе». | Групповые и индивидуальные занятия. |  | Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в цирке на манеже и в спортивном зале . | Спортивный зал. |
| 2. | История циркового искусства . | Групповые занятия. доклад, беседа( по возможности встречи с представителями знаменитых цирковых династий . |  | История цирка и знаменитые цирковые династия в нескольких поколениях. | Спортивный зал. |
| 3. | Общефизическая и специально физическая подготовка. | Индивидуальные и групповые занятия. |  | ОФП- Разновидности Ходьбы, бега,прыжков. Обще развивающие упражнения, поднимание и опускание туловища в положении лёжа на спине и животе поднимание и опускание ног в положении лёжа на спине и животе (бег, книжка и т.д).Приседания, приседание на одной ноге (пистолетик на правой и левой ноге),сгибание и разгибание рук в упоре , прыжки с заданиями, прыжки на скакалке. Наклоны, складочки..Упражнения на развитие гибкости (, лодочка, лягушка, мостики коробочка,цветочек ,капелька и т.д ) . Растяжка шпагаты ( на правую и левую ногу , поперечный шпагат).Упражнения наразвитие выносливости,силы и укрепления пресса (планочка , уголок в упоре сзади, подтягивание на низкой и высокой перекладине и т.д) Упражнения на развитие равновесия и координации движений.СФП- Упражнения на пресс ,гибкость, выносливость, на развитие прыгучести и ловкости. | Спортивный зал .Занятие в манеже |
| 4. | Акробатика и освоение жанров циркового искусства. | Групповые и индивидуальные упражнения . |  | Шпагаты, Мосты с положения стоя- капелька. Стойка на руках и локтях, стойка на голове. Разновидности кувырков вперёд и назад с фазой полёта и в прыжке, через стойку на руках , и в прогиб). Колесо на правую и левую руку, как с места так и с прыжком. Стойка на руках и локтях с прогибом до головы, рогатка. Перекаты, перевороты вперёд и назад через стойку на руках . Переворот назад в перекат на грудь. Акробатические прыжки с места и с разбега,(Вальсет, рондат ,темповое, фляк,сальто вперёд с места и в прыжке , назад в прыжке через рондат,пируэты. Комбинации из освоенных элементов акробатики. | Спортивный залЗанятия в манеже |
|   |  | Групповые и индивидуальные занятия. 1.Оригинальные жанры а)Жонглирование(Мячами,булавами, кольцами,кубиками, диаболо, платками ,тарелочками и т.д)б)Хула-хупыв)эквилибристика (проволока,катушки,лесенка,стульчики,ручной эквилибр эквилибр на моноциклах и т.д)г)Антиподд)Воздушная гимнастика (кольцо,полотна,ремни, Карда –Парелье) Пластикаж) Скакалки з) Парная и групповая акробатика. |  | 1.Жонглирование-Мячами, булавами, кольцами как индивидуально так и в группах (Перекидки)3.Хула-хупы- вращение и поднимание обручей.4. Работа в одном из жанров эквилибра по выбору обучающегося.5. Работа в одном из жанров воздушной гимнастики.6. Пластика.7. Выполнения упражнений со скакалками 8. Освоение Акробатических элементов в парах и группах. | Спортивный залЗанятия в манеже |
| 6. | Постановочно репетиционная работа. | Групповые и индивидуальные занятия . | Подготовка цирковых номеров для участия в цирковых представлениях, конкурсах и отчётных концертов. | Работа по жанрам как группой так и индивидуально. | Спортивный зал, манеж. |
|  | Актёрское мастерство. | Групповые и индивидуальные занятия.  | Мастерство актёра –  | Творческие задания под музыку и без музыки, игры, Основы сценического грима . | Спортивный зал |
|  | Хореография. | Групповые и индивидуальные занятия . |  Элементы современной , Классической, народно-сценической, хореографии  | Танцевальные композиции, составляющие хореографическую часть массовых цирковых номеров и отдельные хореографические композиции. | Спортивный зал. |