

Управление образования администрации Еткульского муниципального района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества
«Радуга» с. Коелга»

Принята на совещании
педагогического совета
от «02» сентября 2020 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ЦРТДЮ
Кушч Е.Ю./
«02» сентября 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
детского циркового коллектива «Грация»**

Возраст обучающихся: 5 - 17 лет

Срок реализации:

подготовительная группа, 3 года основной курс, творческая группа

Автор-составитель:

Клименкова Алёна Леонидовна,
педагог дополнительного
образования

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

- Тип программы – *модифицированная*
- Образовательная область – *Цирковое искусство*
- Направление деятельности – *художественная*
- Способы освоения содержания образования – *репродуктивная, творческая*
- Уровень освоения содержания образования – *углублённая*
- Уровень реализации программы – *дошкольное, начальное, основное, среднее общее образование*
- Форма реализации программы – *групповая, индивидуальная*
- Продолжительность реализации программы – *подготовительная группа, 3 года основное образование и творческая группа (4 и более лет)*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе и в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012)
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014г. №1726-р)
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РФ от 09.11.2018г. №196)
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»
- Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Письмом Минобрнауки РФ от 14.12.2015г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)
- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Исходя из изменения социально-политической и экономической ситуации в стране, всё больше возрастает доступность для молодого поколения ценностей мировой и отечественной культуры, искусства, всё богаче и многообразней становятся интересы, права и особенности развития личности ребёнка.

Дети сегодня заявляют о себе неподдельным интересом к событиям в стране и мире, активно включаются в политические события, участвуют в движениях за возрождение отечественной культуры, достигают новых вершин в спорте.

Вместе с тем процессы, происходящие сегодня в детском движении и среди подростков, заставляют нас всё более пристально и серьёзно подходить к работе с детьми. За последние годы среди подростков возросло число правонарушений, тысячи подростков употребляют наркотики. Все эти явления не могут не беспокоить – ведь они индикаторы неблагополучия детства, а значит, болезни всего общества.

Помочь подросткам и детям найти себя в нашем не простом, быстро меняющемся мире, закалить волю и характер, стать сильнее и благороднее помогают учреждения дополнительного образования. Здесь создаются условия для развития позитивной тенденции обращения к конкретному ребёнку, к тому, чтобы он нашёл себя в избранной им деятельности. Одним из направлений самоопределения детей и подростков является приобщение их к искусству цирка.

«Цирк родом из детства» - и не только потому, что настоящее, взрослое, «живое» искусство дети впервые видят в цирке, но и по той причине, что артист цирка начинается с детского возраста, и лишь со временем становится признанным мастером.

Искусство цирка формирует разностороннее развитие личности человека - физически крепкого, упорного в достижении цели, способного преодолевать трудности. Поэтому в программе должно гармонично сочетаться эстетическое, физическое и нравственное воспитание ребёнка. Поддерживать необходимый уровень образования и культуры, а при возможности и поднять его, оказать помощь слабо защищённым слоям населения. И, самое

главное, выявлять талантливых одарённых детей, помогать, реализоваться в условиях кризисной ситуации – вот основная идея создания детского циркового коллектива «Грация».

Настоящая комплексная программа разработана специально для детского циркового коллектива, так как имеет кардинальные отличия от «спортивной акробатики». Данная программа включает в себя содержание всех основных форм физической культуры и составляет целостную единую систему. Главной особенностью программы является смена аспектов с функциональных на личностные, где в центре внимания стоит ребёнок с его возможностями, интересами, желаниями. Социально-психологическая поддержка ребёнка средствами дополнительного образования и досуговой деятельности является основной содержательной основной линией программы.

В пояснительной записке программы определено содержание разделов.

Во содержании программы материал для занятий по акробатике, актёрскому мастерству, хореографии.

Программа рассчитана на 5 учебных лет и составлена из расчёта часовой нагрузки по годам обучения. Занятия проводятся по группам и индивидуально. Каждая группа занимается три раза в неделю, по 1 - 2 учебных часа, в зависимости от возраста, темы и вида деятельности.

ОСОБЕННОСТИ НАБОРА ДЕТЕЙ.

- В коллектив принимаются дети и подростки 5-17 лет.
- Приём осуществляется на основании заявления родителей и регистрации педагогическим работником в журнале посещаемости.
- Формирование списочного состава проводится на основе соблюдения равных прав учащихся.
- Допускаются ограничения по состоянию здоровья, возрасту, уровню предварительной подготовки, наличию специальных способностей.
- При приёме в коллектив детей и их родителей необходимо ознакомить с документами, регламентирующим порядок деятельности и организацию учебного процесса, правилами по технике безопасности.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: Приобщение детей к эстрадно-цирковому искусству в различных его формах и видах, воспитание в детях стремления к профессиональному самосовершенствованию в цирковом искусстве, выявление талантливых и одарённых детей, всесторонняя помощь в развитии их способностей.

Выполнение программы обеспечивают следующие взаимосвязанные **ЗАДАЧИ:**

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- Познакомить с основными цирковыми жанрами, зрелищными приёмами.
- Обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.
- Изучить все виды акробатики в условиях применения их в цирковых жанрах.
- Дать ученикам основы актёрского мастерства, понимание гармонии, эстетического восприятия действительности в постановках цирковых номеров.
- Научить движению по площадке, развитию чувства позы, навыкам координации, эмоциональной отзывчивости, разнообразию темпов и ритмов, хорошей манеры исполнения хореографических комбинаций.
- Дать учащимся необходимые знания гигиены, медицины, физической культуры.
- Допрофессиональная подготовка в различных жанрах цирка.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- Формировать культуру межличностного общения в коллективе, устанавливать дружеские контакты.
- Формировать культуру проектирования коллективной деятельности.

- Укреплять здоровье, повышать работоспособность учеников циркового коллектива.
- Воспитать высокие нравственные качества, воспитать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, стремиться к самосовершенствованию.
- Воспитать высоко морально-волевые качества и культуру тела.
- Создавать ситуацию успеха в коллективе.
- Воспитать мужество и силу воли, готовность переносить большие физические нагрузки.

РАЗВИВАЮЩИЕ:

- Развитие творческих способностей учащихся, создание условий для их полного самовыражения.
- Развивать способности к активному творческому мышлению.
- Развивать коммуникативные способности, способствовать развитию чувства ритма, организаторских способностей, необходимых для успешной социальной адаптации.
- Научить чувствовать себя комфортно во время выступлений на публике.
- Выявлять одарённых детей, обладающих уникальными физическими, художественными способностями с целью их дальнейшего развития.
- Путём целесообразно подобранных, постоянно повторяемых тренировочных упражнений, помочь ученикам развить тело и научиться свободно и пластично управлять своими движениями.
- Создание творческой, гармонически развитой личности средствами театрального искусства и психологии, педагогическая организация эмоционального досуга учащихся через вовлечение в творческий процесс.
- Развитие и формирование психофизического аппарата учащихся до степени, необходимой для успешного решения задач пластической выразительности.
- Развивать память, внимание, фантазию, воображение.
- Развивать быстроту реакции, чувство координации и ориентировку в пространстве, совершенствуют вестибулярный аппарат.
- Создать совместно с учащимися, основываясь на их умении цирковые номера.

Основополагающие ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

- гармонизация общечеловеческих и реальных ценностей в организации жизнедеятельности детей;
- самореализация детей;
- содействие утверждению в жизнь идей добра и красоты, духовного и физического совершенствования детей и подростков;
- создание условий для полного самовыражения и реализации творческого потенциала подрастающей личности;
- преодоление разрыва между физическим и духовным развитием детей и подростков;
- реализация идей объединения спорта и искусства, гармоничного сочетания их в жизни человека.

МЕТОДЫ И ФОРМЫ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Эффективность обучения по данной программе зависит от организации занятий, которые проводятся в форме уроков, конкурсов, творческих выступлений, концертов, театрализованных представлений и деятельности творческой мастерской по пошиву костюмов и изготовлению циркового реквизита.

МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ ПО ИСТОЧНИКАМ ИНФОРМАЦИИ:

- Словесный (беседы, объяснения, рассказы, инструктаж, в ходе беседы дети знакомятся с историей циркового искусства, получают знание в различных видах спортивной деятельности.)

- Демонстрационные (реализуют принципы наглядности обучения)
- Практический (практическое знакомство с конкретными видами упражнений)
- Стимулирующие (пробудить интерес к выполнению сложных упражнений)
- Фронтальные (одновременное выполнение упражнений всеми воспитанниками)
- Поточные (поочерёдное выполнение упражнений, когда один ученик закончил задание, а другой приступает к нему)
 - Групповые (когда каждая группа, получив задание работает отдельно, под руководством помощника педагога, педагог осуществляет общий контроль)
 - Индивидуальные (работа над номерами)
 - Самоконтроля (умение самостоятельно находить допущенные ошибки, неточности)
 - Художественно-творческие (заключается в создании условий для вовлечения детей в творческий процесс)
- Познавательные игры – создание в учебном процессе игровой ситуации, побуждающей интерес к учению.
- Методы контроля и коррекции (экспертный контроль и коррекция, взаимный контроль и коррекция, самостоятельный контроль и коррекция.)

ПРИЁМЫ ОБУЧЕНИЯ:

- Предварительный показ акробатического этюда, отдельных его элементов.
- Показ циркового видеоматериала. Выделение из совокупности многих цирковых элементов, какого-либо определённого элемента и сосредоточение внимания на его восприятии.
- Анализ и синтез циркового материала, при котором анализируются отдельные части акробатических трюков и хореографических связок в комбинацию и потом соединяются.

ОЖИДАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И МЕТОДЫ ИХ ОЦЕНКИ

Итоговым результатом данной программы является совершенствование двигательной деятельности детей, формирование потребности в движениях и занятиях спортом. При оценке результатов принимается во внимание способность понимания задания педагога, умение выполнять задания с использованием приобретённых навыков.

- Умение показать результат своей работы, самостоятельно выполнить трюк или хореографическую связку, красиво держаться на сцене и умение вести себя в обществе.
- Развитие ученика физически, совершенствование его средствами акробатики, самовыражение в концертном номере, умение поделиться радостью со зрителями.
- Формирование практических навыков и умений в постановке циркового номера и его реализации.

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ:

- Наблюдение. С первого занятия в коллективе педагогом ведётся наблюдение за действиями, поведением, внешним проявлением психики ребёнка, его поступками, успешным усвоением азов предлагаемой работы,
- Репродуктивный. При нём ученики сами воспроизводят известный им по опыту материал. Этот метод позволяет педагогу осуществлять контроль за тем, как учащиеся усваивают материал, овладевают умениями и навыками. Этот метод применяется в вариантах: первый-это воспроизведение акробатического материала в наглядно-образной форме; второй - в форме устного изложения; третий - в форме исполнения композиции целиком или фрагмента.
- Проблемный. Он заключается в том, что педагог выдвигает перед воспитанниками проблему и они сами ищут пути её решения.
- Анкетный. Детям предлагается ответить на ряд вопросов (степень усвоения материала). Письменные работы подвергаются анализу.

- Метод тестов. Воспитанникам дают задания, выполнение которого должно выявить наличие необходимого объема знаний по программе, включая теоретические знания и практические навыки.

Эти методы взаимосвязаны. Они более эффективны, способствуют более высокому, глубокому усвоению теоретического и практического материала, развивают творческий потенциал учащихся, вырабатывают стремление самим создать, придумать акробатическую композицию.

ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

- ✓ концертный номер;
- ✓ контрольные упражнения;
- ✓ тестовые задания.

ФОРМЫ ПРЕДЪЯВЛЕНИЯ И ДЕМОНСТРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ:

- ✓ открытое занятие;
- ✓ итоговое занятие;
- ✓ концерт;
- ✓ мероприятия в коллективе;
- ✓ конкурс, фестиваль;
- ✓ представлениях на сценических площадках села, города, области, а так же на манеже цирка.

Основными разделами программы являются:

1. Акробатика
2. Актёрское мастерство
3. Сценическое движение и физический тренинг
4. Хореография
5. Концертно-творческая деятельность

РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ

АКРОБАТИКА

Акробатика является одной из ключевых форм в работе с учащимися.

ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ акробатики – дать первоначальную физическую подготовку детям, подготовить их к освоению более сложных трюков во время работы над номерами.

Занятия акробатикой развивают быстроту реакции, чувства координации и ориентировку в пространстве, совершенствуют вестибулярный аппарат и воспитывают высокие морально-волевые качества и культуру тела.

Важнейшее требование к занятиям акробатикой: достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, формирование навыков и умений у учеников для самостоятельных занятий. Задания для самостоятельного выполнения упражнений даются на тренировке. Особое внимание обращено на правильное планирование занятия. Оно строиться по принципу восходящей линии. За счет разнообразия упражнений нагрузка ложиться на разнородные группы мышц в чередовании с короткими фазами отдыха и обязательным соблюдением правил дыхания.

Непосредственному переходу к акробатике предшествует изучение различных подготовительных упражнений, представляющих собой комплекс как обще развивающих, так и подводящих упражнений. Такие упражнения не только укрепляют и развивают отдельные мышечные группы, суставы и совершенствуют двигательные качества, но и помогают ученикам скорее и лучше овладеть техникой выполнения изучаемых акробатических упражнений. Общеразвивающие упражнения классифицируются, прежде

всего, по анатомическому признаку: упражнения для шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног. Заданные упражнения обеспечивают равномерную нагрузку на различные мышечные группы.

Для достижения высокого уровня подготовки первостепенное значение имеет их хорошая двигательная подготовка, и, прежде всего развитие у них силы, выносливости, быстроты, ловкости, а также смелости и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды. В коллективе созданы все условия для того, чтобы каждый ученик мог целенаправленно готовиться к выполнению номеров и уверенно выполнял их. Воспитывал в себе мужество и силу воли, готовность переносить большие физические нагрузки. Умел оказать первую медицинскую помощь и проводить занятия с группами начальной подготовки (при необходимости).

В целях содействия профессиональной подготовке учащихся концертной группы комплексная программа содержит материал, способствующий развитию психофизических функций и специфических качеств, необходимых при работе в концертной деятельности. Также включён материал, направленный на профессионально-прикладную подготовку учащихся с учётом выбранного жанра.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:

Проверка выполнения упражнений на гибкость и пластику, координацию, акробатических прыжков, парно-групповых упражнений, просмотр цирковых номеров.

АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО

На смену осторожности, замкнутости и восприятия действительности приходит активность и раскрепощённость детей, граничащая с разнузданностью, а значит требующая выхода и направления её в полезные для самих детей и для окружающих русло. Кроме того, возрастает интерес среди подростков и детей к эффективным зрелищам, который определяет возникновение в цирковом коллективе курса по актёрскому мастерству, с его важной целью:

Дать ученикам основы актёрского мастерства, дать понимание гармонии, эстетического восприятия действительности в постановках цирковых номеров.

«Актёрское мастерство» является базовым курсом (разделом) для артистов, практикующихся в любом виде искусства. Оно направлено на раскрепощение личности, овладение своим психофизическим состоянием, аппаратом, овладение темпо-ритмом сценического действия, чувством пространства, в котором оно происходит. Все эти понятия входят в понятие артистизм, которое ярко характеризует артиста цирка, и оценивается даже в спортивных соревнованиях. Уровень владения этими навыками во многом зависит от способностей самого ребёнка. Особое внимание в программе уделяется занятиям по актёрскому мастерству в жанре клоунады, где всё сценическое действие строится на нём.

СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ И ФИЗИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

Состоит в основном из гимнастических общеукрепляющих упражнений, направленных на достижение мышечной свободы и развитие фантазии. Предусматривает воспитание определённых психических качеств, без которых невозможна полноценная творческая деятельность в коллективе, таких как внимание, дисциплина, ответственность и коллективизм.

ИГРА представляет собой эмоциональное переживание, удовольствие. В игре происходит исполнение желаний, в ней совершается то, что очень значимо для человека. В игре заключена возможность, обучить ребёнка в радости, помочь ему преодолеть робость, застенчивость, скованность. Цель игры заключается в ней самой. Продукт её - удовольствие, наслаждение, дух соревнования. Именно они рождают увлечённость, не утомляемость, азарт. В совместной игре ребёнок формируется как человек, его нравственный потенциал, гражданская позиция, духовный мир.

ТВОРЧЕСКАЯ ФАНТАЗИЯ - умение наблюдать жизнь. Именно с этого начинают актёры овладевать искусством перевоплощения. Ученик учится выхватывать из

окружающей жизни то, что необходимо для создания будущего сценического образа. Эта способность тренируется постоянно.

Серьёзное отношение к условному - это и есть **СЦЕНИЧЕСКАЯ ВЕРА** - самое главное, воспитывается в ученике - актёре. Всё достигается путём различных упражнений - игр, этюдов.

МЫШЕЧНАЯ СВОБОДА - мЫШЦЫ и внимание неразрывно связаны друг с другом: походка, манера движения, тренировка тела.

ОСНОВОЙ ПСИХИФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА является система элементов единого психофизического процесса, т.е. действия. Содержанием психофизического тренинга являются элементы системы: внимание, воображение, общение, мышечная свобода, эмоциональная память. Тренинг способствует развитию психики и отзывчивости на любой условный раздражитель. Поскольку элементы живой естественной системы тесно взаимосвязаны, они не существуют и не функционируют отдельно друг от друга. Такая особенность и является ключом данной методики, когда с помощью действия можно активизировать часть через целое или целое через часть. Действие всегда целенаправленно, без цели не может быть действия. Действие всегда должно быть личностным. Личностно занимаемая цель как раз и содержит в себе объект воздействия и планируемое событие, в котором должно разрешиться противодействие с данным объектом. С учётом этого построены и все упражнения тренинга. Тренинговая часть программы предусматривает переход на метод индивидуального обучения и обязательное творческое применение полученных навыков в виде этюдов и концертных номеров.

ЗАНЯТИЯ ПЛАСТИКОЙ призваны помочь ученику укрепить гармонию, подаренную природой. Занятия предусматривают максимальное развитие, учат саморегуляции, концентрации, расслаблению, правильному дыханию.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:

Метод наблюдения на каждом занятии.

Выполнение контрольных тестовых упражнений.

Конкурсы, смотры.

ХОРЕОГРАФИЯ

ОСНОВНОЙ ЦЕЛЬЮ хореографии является: помочь ученикам развить тело и научиться свободно и пластично управлять своими движениями.

В процессе обучения происходит раскрытие данных ученика, воспитывается трудолюбие, умение добиваться цели, вырабатывается воля.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:

Проверка знаний и правильного исполнения в соответствии с музыкальной поддержкой: движений, шагов, этюдов, композиций, умение объяснить последовательность и технику исполнения движений, правильной осанки и положения корпуса, координации.

КОНЦЕРТНО-ТВОРЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Большую роль в деятельности коллектива занимает концертно-творческая деятельность. Процесс творчества играет заметную роль в самореализации личности ученика, в раскрытии его талантов. Концертная деятельность является одним из итоговых этапов в образовательном процессе педагогического коллектива, даёт возможности для дальнейшего роста коллектива в целом и подготовки более квалифицированных номеров в частности.

Среди данного вида деятельности можно выделить следующие направления:

- подготовка высокохудожественных и мастерских концертных номеров для участия в фестивалях и конкурсах циркового искусства.

- поиск новых площадок для подготовки и соответствующего отбора по физическим и хореографическим данным детей для коллектива,

- более серьёзная и целенаправленная работа с талантливыми и способными учениками.

- создание своей программы для работы на сценических площадках. Укрепление творческих связей с Центром народного творчества, цирковыми коллективами Уральского региона.

- поиск новых площадок для концертов, выступлений с отдельными цирковыми номерами и эстрадно-цирковой программой в целом.

- посещение цирковых программ, организация творческих встреч, бесед, лекций по истории циркового искусства.

- создание библиотеки и видеотеки по цирковому искусству.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Учащийся знает, какие упражнения направлены:

- На развитие силы
- На скоростно-силовую подготовку
- На общую силовую выносливость
- На координацию движений
- На гибкость
- Как ориентироваться в ткани, рисунке сценического действия
- Как сконцентрировать внимание и работать над своей ролью
- Как развить многоплоскостное внимание
- Как свободно держаться на публике
- Как ликвидировать комплексы, физические зажимы
- Чувство ритма, партнёра, пространства
- Принципы физического и психофизического тренинга
- Как работать над своей ролью
- Основные принципы развития пластики тела
- Основные элементы хореографии: технику волн рук, тела, триаду единства
- Понятия: линии, круг, шеренга, колонна, диагональ, круг в круге, центр круга, квадрат, змейка
- Понятия: музыкальная фраза, такт, темп
- Как работать над номерами по жанрам

Учащийся умеет:

- Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами
- Выполнять силовые упражнения
- Выполнять силовые упражнения с собственным весом
- Выполнять прыжки на одной и двух ногах, много скоки
- Выполнять тройные прыжки с места
- Выпрыгивать из приседа
- Выполнять упражнения с гантелями
- Выполнять серийные упражнения с умеренной интенсивностью
- Выполнять подтягивания
- Выполнять вис на согнутых руках
- Удерживать угол: в сиде, упоре
- Бегать с партнёром на плечах
- Выполнять шпагаты: правый, левый, поперечный
- Делать «затяжки», кольцо с захватом одной и двух ног, «мексиканку»
- Работать над индивидуальными акробатическими номерами
- Умеет увеличить, либо уменьшить темпо-ритм номера
- Умеет саморегулировать психофизический аппарат в условиях публичного одиночества
- Свободно владеть техникой составления этюдов на заданную тему

- Работать над образом сценического произведения
- Выполнять сценические падения
- Обладает определённым уровнем физической подготовки
- Имеет правильную осанку, походку, достаточно развитый координационный аппарат для дальнейших занятий сценическим движением.
- Умеет ориентироваться в пространстве
- Выполнять разнонаправленные движения руками и ногами
- Выполнять пружинящие наклоны из различных положений
- Выполнять повороты и вращения с большой амплитудой
- Выполнять различные геометрические фигуры
- Воспроизводить хлопками и притопами ритмический рисунок.
- Работать над номерами по жанрам

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебный план программы

№	Название разделов и тем	Подготови тельные группы	Базовый уровень			Творческая группа (4 и более года обучения)
			1 год обуче ния	2 год обуче ния	3 год обуче ния	
1	Комплектование учебной группы	4	8			
2	Вводное занятие	1	2	2	2	2
3	Акробатика	39	44	50	76	74
4	Актёрское мастерство	22	22	26	39	39
5	Сценическое движение, физический тренинг	0	20	26	39	37
6	Хореография	34	39	26	44	42
7	Участие в фестивалях, концертах, конкурсов, массовых и воспитательных мероприятиях	6	7	12	14	20
8	Текущий контроль, промежуточный аттестация.	2	2	2	2	2
	Итого:	108	144	144	216	216

ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ЦЕЛЬ: Освоение учащимися начального звена общей физической подготовки: развитие гибкости и пластики, равновесия, координации, внимания.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

- Познакомить с основами циркового искусства.
- Сформировать основные жизненно-важные двигательные умения и навыки.
- Научить упражнениям для мышц туловища и конечностей.
- Научить основам вестибулярно-координационной подготовки: равновесию, балансировке.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

- Сформировать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.
- Воспитывать морально-волевые качества (честность, смелость, настойчивость, дисциплинированность.)
- Создать благоприятные предпосылки для раскрытия потенциальных возможностей.

РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАДАЧИ:

- Развивать у воспитанника память, внимание, фантазию, воображение.

- Развивать быстроту реакции, чувство координации и ориентировку в пространстве, совершенствовать вестибулярный аппарат.
- Укрепить опорно-двигательный аппарат и сформировать правильную осанку.

**Учебный план
Начального года обучения**

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	всего	
	Комплектование учебной группы	4		4	
1	Вводное занятие	1		1	
2	Акробатика	10	29	39	Тестирование, Контрольные нормативы
2.1	Теоретические основы знаний	2		2	
2.2	Начальная подготовка	1	1	2	
2.3	Гибкость и пластика	2	8	10	
2.4	Скоростно-силовая подготовка	1	7	8	
2.5	Вестибулярная подготовка	2	6	8	
2.6	Прыжковая акробатика	2	7	9	
3	Актёрское мастерство	8	14	22	Теоретическое тестирование
3.1	Игровой тренинг	4	8	12	
3.2	Этюдный тренинг	4	6	10	
4	Хореография	8	26	34	Контрольные упражнения
4.1	Понятие основных элементов	2		2	
4.2	Система упражнений и методов воздействия:				
4.2.1	Упражнения для освоения движений головой	1	5	6	
4.2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса	1	6	7	
4.2.3	Упражнения для туловища	2	6	8	
4.2.4	Вспомогательные упражнения	2	9	11	
5	Участие массовых и воспитательных мероприятий		6	6	
6	Текущий контроль, промежуточная аттестация.		2	2	
	Итого:	31	77	108	

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема: «Введение в образовательную программу»

Теория:

1. Знакомство учащихся с образовательной программой, перспективы роста учащихся.
2. Получение информации о каждом участнике учебной группы, рассказ о себе.
3. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Практика:

1. Эстафеты, подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, координацию движений, выносливость. «Салки», «Кто быстрее», «Перетягивание в парах», «Третий лишний», «Бег с препятствием».

2. АКРОБАТИКА

ТЕМА 1.

Теоретические основы знаний.

Введение, знакомство с учебным планом, с целями и задачами.

Техники безопасности на уроках акробатики, правила поведения в учреждении.

Практика: «Свеча»

ТЕМА 2.

Начальная подготовка.

Разъяснение необходимости получения общей физической подготовки через комплекс подводящих упражнений, подвижные игры, эстафеты.

Практика:

- Все виды подводящих упражнений:

«Запрещённое движение» «Ритмическое упражнение» «Тачка» «Переноска раненого» «Наездники»

- Игры и эстафеты:

«Заколдованный замок» «Японские салки» «Заяц без логова» «Лабиринт» «Импульс»

ТЕМА 3.

Упражнения на гибкость и пластику.

Общие принципы упражнений на гибкость и пластику, их роль в общей акробатической подготовке.

Практика:

- Различные виды растяжки
- Наклоны из различных положений
- Правый шпагат
- Левый шпагат
- Поперечный шпагат

ТЕМА 4.

Скоростно-силовая подготовка.

Понятие различных видов бега, примеры различных упражнений на силовую подготовку их назначение.

Практика:

«Светофор» «Бег» «Бег с обручем» «Быстрые и ловкие» «Кто быстрее?»

- Различные виды бега
- Упражнения с отягощением

ТЕМА 5.

Вестибулярно-координационная подготовка.

Назначение и общие принципы вестибулярно-координационной подготовки: равновесие, балансировка, различные виды стоек

Практика:

«Тест на равновесие» «Лунный мяч» «Равновесие со щёткой» «Канатоходец Тибул»

- Упражнения в равновесии
- Ножной баланс

ТЕМА 6.

Прыжковая акробатика.

Большой самостоятельный раздел в акробатике, основным элементом которого должен овладеть каждый ученик. Для обучения выполнению каждого трюка необходимо проведение инструктажа по технике его правильного выполнения.

Практика:

«Салки на одной ноге» «Чехарда» «Скакалка-подсечка» «С кочки на кочку» «Три прыжка» «Прыжки в длину» «Рак, спасающийся от опасности»

- Перекаты вправо, влево
- Перекаты вперёд, назад
- Кувырки боком
- Переворот боком

3. АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО

ТЕМА 1.

Игровой тренинг

Введение, знакомство с учебным планом, с целями и задачами программы. Понятие актёрского тренинга, его необходимость.

Практика:

Проведение игр и упражнений

- на развитие внимание «Поймать хлопок», «Невидимая нить» «Берег и река»
- на развитие зрительной памяти «Посмотри. Вспомни. Опиши» «Водяной» «К своим флажкам» «Кого нет?» «Моментальный снимок» «Что изменилось»

ТЕМА 2.

Этюдный тренинг

Работа над развитием актёрских способностей детей. Подготовительная работа перед заданием тем для этюдов, объяснение условий игр.

Практика:

- Этюды на развитие органической природы общения «Мир вокруг меня»
- Этюды на темы мультипликации «Мои любимые сказки»

4. ХОРЕОГРАФИЯ

ТЕМА 1.

Понятие основных элементов хореографии

Хореографическая тренировка – это двигательный процесс выработки большого числа усложняющихся двигательных навыков. Правильная осанка, органично сформированный мышечный корсет, координация движений, музыкальность, танцевальность.

Танцевальные игры: «Приглашение» «Шуточные танцы» «Танцевальный марафон»

ТЕМА 2.

Система упражнений и методов их воздействия

(направленных на воспитание двигательной культуры воспитанников)

Игры: «Фигурный вальс» «Где правая, где левая» «Танец на газете» «Петушиный бой» «Музыкальные гонки» «Танец за лидером» «Шире шаг» «Леди Лей»

ПРАКТИКА:

1. Упражнения для освоения движений головой

Основные упражнения:

Наклоны вперёд, назад, в стороны, повороты направо, налево, дугообразные движения, круговые движения.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса

Основные упражнения:

Поднимание плеч вверх, вниз: одновременно, поочередно. Выведение плеч вперёд, назад, поочередно. Круговые движения плечами: вперёд, назад, одновременно, поочередно, в сочетании с поворотами, наклонами головы, полу приседом, приседом.

3. Упражнения для туловища

Основные упражнения:

Движения грудной клеткой вправо, влево, вперёд, назад, руки в стороны, на бёдрах. Движение тазом вправо, влево, вперёд, назад, "восьмёрка" тазом, круговые движения.

4. Вспомогательные упражнения

Основные упражнения:

Стоя. Лёжа на животе, на спине, из стойки на коленях, в седее согнув ноги, в приседе, полу приседе.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ:

Учащийся должен знать:

Упражнения:

- на развитие силы
- на общую силовую выносливость
- на гибкость;
- Основные принципы развития пластики тела
- Понятия: линии, круг, шеренга, колонна, диагональ, круг в круге, центр круга, квадрат, змейка

Учащийся должен уметь:

- Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами
- Выполнять силовые упражнения
- Выпрыгивать из приседа
- Выполнять шпагаты: правый, левый, поперечный
- Выполнять разнонаправленные движения руками и ногами
- Выполнять пружинящие наклоны из различных положений
- Выполнять различные геометрические фигуры
- Воспроизводить хлопками и притопами ритмический рисунок.

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

ЦЕЛЬ: освоение учащимися общей физической подготовки, основных элементов хореографии, подготовить их к освоению более сложных трюков во время дальнейшей работы над номерами.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

- Формировать культуру межличностного общения в коллективе, устанавливать дружеские контакты.
- Приобретать необходимые знания гигиены, медицины, физической культуры.
- Укреплять здоровье, повышать работоспособность учеников циркового коллектива.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

- Выявлять одарённых детей, обладающих уникальными физическими, художественными способностями.
- Обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.
- Дать ученикам основы актёрского мастерства, понимание гармонии, эстетического восприятия действительности в постановках цирковых номеров.

РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАДАЧИ:

- Путём целесообразно подобранных, постоянно повторяемых тренировочных упражнений, помочь ученикам развить тело и научиться свободно и пластично управлять своими движениями.
- Развивать у учеников память, внимание, фантазию, воображение.
- Развивать быстроту реакции, чувство координации и ориентировку в пространстве, совершенствуют вестибулярный аппарат.

Учебный план 1 год обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	всего	
	Комплектование учебной группы	8		8	
1	Вводное занятие	2		2	
2	Акробатика	12	32	44	Тестирование, Контрольные нормативы
2.1	Теоретические основы знаний	2		2	
2.2	Начальная подготовка	2	2	4	
2.3	Гибкость и пластика	2	8	10	
2.4	Скоростно-силовая подготовка	2	8	10	
2.5	Вестибулярная подготовка	2	6	8	
2.6	Прыжковая акробатика	2	8	10	
3	Актёрское мастерство	8	14	22	Теоретическое тестирование
3.1	Игровой тренинг	4	8	12	
3.2	Этюдный тренинг	4	6	10	
4	Сценическое движение, физический тренинг	8	14	22	Контрольное тестирование

4.1	Психофизический тренинг	4	6	10	
4.2	Физический тренинг	4	8	12	
5	Хореография	10	28	38	Контрольные упражнения
5.1	Понятие основных элементов	2		2	
5.2	Система упражнений и методов воздействия:				
5.2.1	Упражнения для освоения движений головой	2	6	8	
5.2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса	2	6	8	
5.2.3	Упражнения для туловища	2	8	10	
5.2.4	Вспомогательные упражнения	2	8	10	
6	Участие в концертах, конкурсов, массовых и воспитательных мероприятиях		6	6	Отчетный концерт
7	Текущий контроль, промежуточная аттестация.		2	2	
	Итого:	48	96	144	

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема: «Введение в образовательную программу»

Теория:

1. Знакомство учащихся с образовательной программой, перспективы роста учащихся.
2. Получение информации о каждом участнике учебной группы, рассказ о себе.
3. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Практика:

1. Эстафеты, подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, координацию движений, выносливость. «Салки», «Кто быстрее», «Перетягивание в парях», «Третий лишний», «Бег с препятствием».

2. АКРОБАТИКА

ТЕМА 1.

Теоретические основы знаний.

Введение, знакомство с учебным планом, с целями и задачами.

Техники безопасности на уроках акробатики, правила поведения в учреждении.

Практика: «Свеча»

ТЕМА 2.

Начальная подготовка.

Разъяснение необходимости получения общей физической подготовки через комплекс подводящих упражнений, подвижные игры, эстафеты.

Практика:

- Все виды подводящих упражнений:
«Запрещённое движение» «Ритмическое упражнение» «Тачка» «Переноска раненого» «Наездники»
- Игры и эстафеты:

«Заколдованный замок» «Японские салки» «Заяц без логова» «Лабиринт» «Импульс»

ТЕМА 3.

Упражнения на гибкость и пластику.

Общие принципы упражнений на гибкость и пластику, их роль в общей акробатической подготовке.

Практика:

- Различные виды растяжки
- Правый шпагат
- Левый шпагат
- Поперечный шпагат
- Наклоны из различных положений

ТЕМА 4.

Скоростно-силовая подготовка.

Понятие различных видов бега, примеры различных упражнений на силовую подготовку их назначение.

Практика:

«Светофор» «Бег» «Бег с обручем» «Быстрые и ловкие» «Кто быстрее?»

- Различные виды бега
- Упражнения с отягощением
- Упражнения с собственным весом

ТЕМА 5.

Вестибулярно-координационная подготовка.

Назначение и общие принципы вестибулярно-координационной подготовки: равновесие, балансировка, различные виды стоек

Практика:

«Тест на равновесие» «Лунный мяч» «Равновесие со щёткой» «Канатоходец Тибул»

- Упражнения в равновесии
- Ножной баланс
- Ручной баланс
- Верхний баланс

ТЕМА 6.

Прыжковая акробатика.

Большой самостоятельный раздел в акробатике, основным элементом которого должен овладеть каждый ученик. Для обучения выполнению каждого трюка необходимо проведение инструктажа по технике его правильного выполнения.

Практика:

«Салки на одной ноге» «Чехарда» «Скакалка-подсечка» «С кочки на кочку» «Три прыжка»

«Прыжки в длину» «Рак, спасающийся от опасности»

- Перекаты вправо, влево
- Перекаты вперёд, назад
- Кувырки боком
- Переворот боком

3. АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО

ТЕМА 1.

Игровой тренинг.

Введение, знакомство с учебным планом, с целями и задачами программы. Понятие актёрского тренинга, его необходимость.

Практика: Проведение игр и упражнений

- на развитие внимание «Поймать хлопок», «Невидимая нить» «Берег и река»
- на развитие зрительной памяти «Посмотри. Вспомни. Опиши» «Водяной» «К своим флажкам» «Кого нет?» «Моментальный снимок» «Что изменилось»

ТЕМА 2.

Этюдный Тренин.

Работа над развитием актёрских способностей детей. Подготовительная работа перед заданием тем для этюдов, объяснение условий игр.

Практика:

- Этюды на развитие органической природы общения «Мир вокруг меня»
- Этюды на темы мультипликации «Мои любимые сказки»

4. СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ И ФИЗИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

ТЕМА 1.

Психофизический тренинг.

Раскрепощение ребёнка, развитие чувства ритма, партнёра. Развитие стойкого внимания и координации.

Практика: Проведение психофизических тренингов:

- Выявление индивидуальных способностей
- Игровые конкурсы на развитие фантазии: «Борьба стихий», «Чугунный шар»
- Вера и сценическая наивность игра: «Аквариум» «Изобрази без предмета»

ТЕМА 2.

Физический тренинг.

Принципы физического тренинга, его связь с овладением основными направлениями актёрского мастерства.

Практика: «Атомы и молекулы» «Не давай водящему» «Спортивная ходьба»

1. Упражнения на гибкость и пластичность
2. Физические и статистические нагрузки:
 - На плечевой пояс
 - На грудной и поясничный отделы
 - На тазобедренный сустав
 - На ноги

5. ХОРЕОГРАФИЯ

ТЕМА 1.

Понятие основных элементов хореографии.

Хореографическая тренировка – это двигательный процесс выработки большого числа усложняющихся двигательных навыков. Правильная осанка, органично сформированный мышечный корсет, координация движений, музыкальность, танцевальность.

Танцевальные игры: «Приглашение» «Шуточные танцы» «Танцевальный марафон»

ТЕМА 2.

Система упражнений и методов их воздействия.

(направленных на воспитание двигательной культуры учеников)

Игры: «Фигурный вальс» «Где правая, где левая» «Танец на газете» «Петушинный бой» «Музыкальные гонки» «Танец за лидером» «Шире шаг» «Леди Лей»

ПРАКТИКА:

1. Упражнения для освоения движений головой.

Основные упражнения:

Наклоны вперёд, назад, в стороны, повороты направо, налево, дугообразные движения, круговые движения.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Основные упражнения:

Поднимание плеч вверх, вниз: одновременно, поочерёдно. Выведение плеч вперёд, назад, поочерёдно. Круговые движения плечами: вперёд, назад, одновременно, поочерёдно, в сочетании с поворотами, наклонами головы, полуприседом, приседом.

3. Упражнения для туловища.

Основные упражнения:

Движения грудной клеткой вправо, влево, вперёд, назад, руки в стороны, на бёдрах. Движение тазом вправо, влево, вперёд, назад, "восьмёрка" тазом, круговые движения.

4. Вспомогательные упражнения.

Основные упражнения:

Стоя. Лёжа на животе, на спине, из стойки на коленях, в седее согнув ноги, в приседе, полу приседе.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Учащийся должен знать:

Упражнения:

- на развитие силы
- на общую силовую выносливость
- на гибкость;
- Как ликвидировать комплексы, физические зажимы
- Основные принципы развития пластики тела
- Понятия: линии, круг, шеренга, колонна, диагональ, круг в круге, центр круга, квадрат, змейка

Учащийся должен уметь:

- Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами
- Выполнять силовые упражнения
- Выпрыгивать из приседа
- владеть чувством ритма, партнёра, пространства
- Выполнять шпагаты: правый, левый, поперечный
- Выполнять разнонаправленные движения руками и ногами
- Выполнять пружинящие наклоны из различных положений
- Выполнять различные геометрические фигуры
- Воспроизводить хлопками и притопами ритмический рисунок.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

ЦЕЛЬ: Дать учащимся возможность изучить все виды акробатики, основы актёрского мастерства, общие понятия хореографии.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

- Выявлять одарённых детей, обладающих уникальными физическими, художественными способностями.
- Ознакомить с основными цирковыми жанрами, зрелищными приёмами.
- Обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.
- Дать ученикам основы актёрского мастерства, понимание гармонии, эстетического восприятия действительности в постановках цирковых номеров
- Дать ученикам необходимые знания гигиены, медицины, физической культуры

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

- Формировать культуру межличностного общения в коллективе, устанавливать дружеские контакты.
- Укреплять здоровье, повышать работоспособность учеников циркового коллектива.
- Воспитать высокие нравственные качества, воспитать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, стремиться к самосовершенствованию.

РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАДАЧИ:

- Развитие творческих способностей учеников , создание условий для их полного самовыражения.
- Путём целесообразно подобранных, постоянно повторяемых тренировочных упражнений, помочь ученикам развить тело и научиться свободно и пластично управлять своими движениями.
- Развивать у учеников память, внимание, фантазию, воображение.
- Развивать быстроту реакции, чувство координации и ориентировку в пространстве, совершенствуют вестибулярный аппарат.
- Выявлять одарённых детей, обладающих уникальными физическими, художественными способностями.

Учебный план 2 год обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	2		2	
2	Акробатика	14	36	50	Тестирование, Контрольные нормативы
2.1	Теоретические основы знаний	2		2	
2.2	Гибкость и пластика	2	8	10	
2.3	Скоростно-силовая подготовка	2	6	8	
2.4	Вестибулярная подготовка	2	4	6	
2.5	Прыжковая акробатика	2	6	8	
2.6	Балансовая подготовка	2	6	8	
2.7	Парно-групповая подготовка	2	6	8	

3	Актёрское мастерство	8	18	26	Теоретическое тестирование
3.1	Игровой тренинг	4	10	14	
3.2	Этюдный тренинг	4	8	12	
4	Сценическое движение, физический тренинг	8	18	26	Контрольное тестирование
4.1	Психофизический тренинг	4	8	12	
4.2	Физический тренинг	4	10	14	
5	Хореография	8	18	26	Контрольные упражнения
5.1	Классификация элементов хореографии.	2		2	
5.2	Позиции ног и рук	1	5	6	
5.3	Техника волн	1	3	4	
5.4	Техника взмахов	1	3	4	
5.5	Повороты	1	3	4	
5.6	Комбинации	2	4	6	
6	Участие в концертах, массовых и воспитательных мероприятиях		12	12	Отчетный концерт
7	Текущий контроль, промежуточная аттестация.		2	2	
	Итого:	40	104	144	

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Теория:

1. Знакомство учащихся с планом работы на учебный год.
2. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Практика:

1. Эстафеты, подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, координацию движений, выносливость. «Салки», «Кто быстрее», «Перетягивание в парах», «Третий лишний», «Бег с препятствием».

2. АКРОБАТИКА

ТЕМА 1.

Теоретические основы знаний.

Введение, знакомство с учебным планом, с целями и задачами курса. Техника безопасности на уроках акробатики, правила поведения в учреждении.

ТЕМА 2.

Гибкость и пластика.

Общие принципы упражнений на гибкость и пластику, их роль в общей акробатической подготовке.

Практика:

- Различные виды растяжки

- Правый шпагат
- Левый шпагат
- Поперечный шпагат
- Наклоны из различных положений

ТЕМА 3.

Скоростно-силовая подготовка.

Понятие различных видов бега, примеры различных упражнений на силовую подготовку их назначение.

Практика:

- Различные виды бега
- Упражнения с отягощением
- Упражнения с собственным весом

ТЕМА 4.

Вестибулярная подготовка.

Назначение и общие принципы вестибулярно-координационной подготовки: равновесие, балансировка, различные виды стоек.

Практика:

- Упражнения в равновесии
- Равновесие правое, левое, боковое (ласточка)
- Стойка на лопатках
- Стойка на голове и руках
- Стойка на руках

ТЕМА 5.

Прыжковая акробатика.

Большой раздел в акробатике, основным элементом которого должен овладеть каждый ученик. Для обучения выполнению каждого трюка необходимо проведение инструктажа по технике его правильного выполнения.

Практика:

- Перекаты вправо, влево
- Перекаты вперёд, назад
- Кувырок вперёд с разбега
- Переворот боком
- Кувырки боком
- Стойка на голове в кувырок
- Стойка на руках, кувырок
- Перекидка вперёд на две ноги
- «Мост» из положения стоя
- Подъём разгибом с головы

ТЕМА 6.

Балансовая подготовка.

Общие принципы балансировки, техника выполнения трюков, связанных с различными видами балансов с предметами, а также с партнёрами.

Практика:

- Нижний баланс с предметом
- Верхний баланс с предметом
- Баланс с партнёром

ТЕМА 7.

Парно-групповая акробатика.

Отдельный самостоятельный жанр в акробатике, требующий большой подготовки, которой предшествует балансовая подготовка.

Практика:

- Поддержки и равновесия лёжа
- Поддержки и равновесия стоя

3. АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО

ТЕМА 1.

Игровой тренинг.

Введение, знакомство с учебным планом, с целями и задачами курса. Понятие актёрского тренинга.

Практика: Проведение игр и упражнений:

- На развитие внимания
- На развитие зрительной памяти
- На развитие эмоциональной памяти

ТЕМА 2.

Этюдный тренинг.

Работа над развитием актёрских способностей детей. На начальном этапе - подготовительная работа перед заданием тем для этюдов, объяснение условий игр.

Практика:

- Игры и этюды на развитие логики и последовательности действий
- Этюды на темы из жизни животного мира
- Этюды на темы русских народных сказок

4. СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ И ФИЗИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

ТЕМА 1.

Психофизический тренинг.

Раскрепощение ребёнка, ликвидация комплексов, физических зажимов, адаптивных способностей, чувства ритма, партнёра. Стойкого внимания и координации.

Практика: Проведение психофизических тренингов:

- Формирование ощущения публичного одиночества
- Игры на внимание
- Игры на развитие памяти

ТЕМА 2.

Физический тренинг.

Принципы физического тренинга, его связь с овладением основными направлениями актёрского мастерства. Назначение каждого упражнения.

Практика:

1. Физические статистические нагрузки:
 - На плечевой пояс
 - На грудной
 - На поясничный отдел
 - На тазобедренный сустав
 - На ноги
2. Общая оздоровительная гимнастика

5. ХОРЕОГРАФИЯ

ТЕМА 1.

Классификация элементов хореографии.

Понятие основных элементов хореографии.

Практика:

Акробатика – музыка - хореография

ТЕМА 2.

Позиции ног. Позиции рук.

Практика:

Позиции ног - 1,2,3,4, 5 позиции

Позиции рук - 1,2,3, подготовительная позиции

ТЕМА 3.

Основы техники волн.

Практика:

- Волна руками

ТЕМА 4.

Основы техники взмахов.

Практика:

- Взмахи руками

ТЕМА 5.

Повороты.

Практика:

1. Повороты на двух ногах:

- Повороты приставлением ноги
- Повороты переступанием
- Скрестные повороты

ТЕМА 6.

Комбинации.

Практика: Элементы классического танца

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащийся знает, какие упражнения направлены:

- На развитие силы
- На скоростно-силовую подготовку
- На общую силовую выносливость
- На координацию движений
- На гибкость
- Как ликвидировать комплексы, физические зажимы
- Чувство ритма, партнёра, пространства
- Принципы физического и психофизического тренинга
- Основные принципы развития пластики тела
- Основные элементы хореографии: технику волн рук, тела, триаду единства
- Понятия: линии, круг, шеренга, колонна, диагональ, круг в круге, центр круга, квадрат, змейка
- Понятия: музыкальная фраза, такт, темп

Учащийся умеет:

- Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами
- Выполнять силовые упражнения
- Выполнять силовые упражнения с собственным весом
- Выпрыгивать из приседа
- Выполнять подтягивания
- Удерживать угол: в сиде, упоре
- Выполнять шпагаты: правый, левый, поперечный
- Делать «затяжки», кольцо с захватом одной и двух ног, «мексиканку»
- Обладает определённым уровнем физической подготовки
- Имеет правильную осанку, походку, достаточно развитый координационный аппарат для дальнейших занятий сценическим движением.
- Умеет ориентироваться в пространстве
- Выполнять разнонаправленные движения руками и ногами
- Выполнять пружинящие наклоны из различных положений
- Выполнять различные геометрические фигуры
- Воспроизводить хлопками и притопами ритмический рисунок.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

ЦЕЛЬ: Продолжить развитие общей физической подготовки: гибкость, пластику, различные виды бега, силовую выносливость, координацию движений, внимание. Формировать мышечный корсет, координацию движений, музыкальность, танцевальность.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

- Формировать культуру проектирования коллективной деятельности.
- Приобретать необходимые знания гигиены, медицины, физической культуры.
- Укреплять здоровье, повышать работоспособность учеников циркового коллектива.
- Воспитать высокие нравственные качества, воспитать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, стремиться к самосовершенствованию.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

- Ознакомить с основными цирковыми жанрами, зрелищными приёмами.
- Обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.
- Изучить все виды акробатики в условиях применения их в цирковых жанрах.
- Дать ученикам основы актёрского мастерства, понимание гармонии, эстетического восприятия действительности в постановках цирковых номеров.
- Научить движению по площадке, развитию чувства позы, навыкам координации, эмоциональной отзывчивости, разнообразию темпов и ритмов, хорошей манеры исполнения хореографических комбинаций.

РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАДАЧИ:

- Развитие творческих способностей учеников, создание условий для их полного самовыражения.
- Развивать коммуникативные способности, способствовать развитию чувства ритма, организаторских способностей, необходимых для успешной социальной адаптации.
- Путём целесообразно подобранных, постоянно повторяемых тренировочных упражнений, помочь ученикам развить тело и научиться свободно и пластично управлять своими движениями.

- Создание творческой, гармонически развитой личности средствами театрального искусства и психологии, педагогическая организация эмоционального досуга воспитанников через вовлечение в творческий процесс.
- Развивать у учеников память, внимание, фантазию, воображение.
- Развивать быстроту реакции, чувство координации и ориентировку в пространстве, совершенствуют вестибулярный аппарат.

Учебный план 3 год обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	2		2	
2	Акробатика	22	54	76	Тестирование, Контрольные нормативы
2.1	Теоретические основы знаний	2		2	
2.2	Гибкость и пластика	2	8	10	
2.3	Скоростно-силовая подготовка	4	6	10	
2.4	Вестибулярная подготовка	2	6	8	
2.5	Прыжковая акробатика	2	8	10	
2.6	Балансовая подготовка	4	6	10	
2.7	Парно-групповая подготовка	4	8	12	
2.8	Композиционная подготовка	2	8	10	
3	Актёрское мастерство	12	27	39	Теоретическое тестирование
3.1	Игровой тренинг	6	14	20	
3.2	Этюдный тренинг	6	13	19	
4	Сценическое движение, физический тренинг	12	27	39	Контрольное тестирование
4.1	Психофизический тренинг	6	13	19	
4.2	Физический тренинг	6	14	20	
5	Хореография	12	32	44	Контрольные упражнения
5.1	Классификация элементов хореографии.	2		2	
5.2	Позиции ног и рук	2	6	8	
5.3	Техника волн	2	4	6	
5.4	Техника взмахов	2	4	6	
5.5	Повороты	2	6	8	
5.6	Комбинации	2	12	14	
6	Участие в фестивалях, концертах, конкурсов, массовых и воспитательных мероприятиях		14	14	Отчетный концерт
7	Текущий контроль, промежуточный аттестация.		2	2	
	Итого:	60	156	216	

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

1. Знакомство учащихся с планом работы на учебный год.
2. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Практика:

1. Эстафеты, подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, координацию движений, выносливость. «Салки», «Кто быстрее», «Перетягивание в парах», «Третий лишний», «Бег с препятствием».

2. АКРОБАТИКА

ТЕМА 1.

Теоретические основы знаний.

Введение, знакомство с учебным планом, с целями и задачами курса. Техника безопасности на уроках акробатики, правила поведения в учреждении.

ТЕМА 2.

Гибкость и пластика.

Общие принципы упражнений на гибкость и пластику, их роль в общей акробатической подготовке.

Практика:

- Различные виды растяжки
- Правый шпагат
- Левый шпагат
- Поперечный шпагат
- Наклоны из различных положений

ТЕМА 3.

Скоростно-силовая подготовка.

Понятие различных видов бега, примеры различных упражнений на силовую подготовку их назначение.

Практика:

- Различные виды бега
- Упражнения с отягощением
- Упражнения с собственным весом
- Удержание угла

ТЕМА 4.

Вестибулярная подготовка.

Назначение и общие принципы вестибулярно-координационной подготовки: равновесие, балансировка, различные виды стоек.

Практика:

- Упражнения в равновесии
- Равновесие правое, левое, боковое (ласточка)
- Стойка на лопатках
- Стойка на голове и руках
- Стойка на руках
- Разнонаправленные движения

ТЕМА 5.

Прыжковая акробатика.

Большой раздел в акробатике, основным элементом которого должен овладеть каждый ученик. Для обучения выполнению каждого трюка необходимо проведение инструктажа по технике его правильного выполнения.

Практика:

- Перекаты: вправо, влево, вперёд, назад
- Кувырок вперёд с разбега
- Переворот боком
- Кувырki боком
- Кувырок с полёта
- «Колесо» с подскока
- Рондат с места
- Фляк с места
- Стойка на голове в кувырок
- Стойка на руках, кувырок
- Перекидка вперёд на две ноги
- Перекидка вперёд на одну ногу
- «Мост» из положения стоя
- Подъём разгибом с головы

ТЕМА 6.

Балансовая подготовка.

Общие принципы балансировки, техника выполнения трюков, связанных с различными видами балансов с предметами, а также с партнёрами.

Практика:

- Нижний баланс с предметом
- Верхний баланс с предметом
- Баланс с партнёром
- Стойка на руках в полу шпагате

ТЕМА 7.

Парно-групповая акробатика.

Отдельный самостоятельный жанр в акробатике, требующий большой подготовки, которой предшествует балансовая подготовка.

Практика:

- Поддержки и равновесия лёжа
- Поддержки и равновесия стоя
- Парные упражнения в партере

ТЕМА 8.

Композиционная подготовка.

Теоретические основы составления акробатического номера.

Практика:

Компановка и составление композиции

3. АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО

ТЕМА 1.

Игровой тренинг.

Введение, знакомство с учебным планом, с целями и задачами курса. Понятие актёрского тренинга, его необходимость и составляющие.

Практика: Проведение игр и упражнений:

- На развитие эмоциональной памяти
- На развитие памяти физических действий

ТЕМА 2.

Этюдный тренинг.

Работа над развитием актёрских способностей учеников. На начальном этапе - подготовительная работа перед заданием тем для этюдов, объяснение условий игр.

Практика:

- Этюды на темы школьной жизни
- Наблюдение характерных сцен на улице, этюды на заданную тему
- Ярмарочное народное творчество, скомороший балаган

4. СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ И ФИЗИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

ТЕМА 1.

Психофизический тренинг.

Раскрепощение ребёнка. Ликвидация комплексов, физических зажимов. Развитие коммуникативных, адаптивных способностей, чувства ритма, партнёра, пространства, чувства прекрасного, фантазии, развитие многоплоскостного, стойкого внимания и координации.

Практика: Проведение психофизических тренингов:

- Игры на развитие чувства темпо-ритма, реакции
- Координация движений
- Устранение мышечных зажимов

ТЕМА 2.

Физический тренинг.

Принципы физического тренинга, его связь с овладением основными направлениями актёрского мастерства. Назначение каждого упражнения.

Практика:

- Упражнения на выносливость
- Упражнения на взрывную силу

5. ХОРЕОГРАФИЯ

ТЕМА 1.

Классификация элементов хореографии.

Понятие основных элементов хореографии.

Практика:

Акробатика – музыка - хореография

ТЕМА 2.

Позиции ног. Позиции рук.

Практика:

Позиции ног. 1,2,3,4, 5 позиции

Позиции ног. 1,2,3, подготовительная позиции

ТЕМА 3.

Основы техники волн.

Практика:

- Волна руками

ТЕМА 4.

Основы техники взмахов.

Практика:

- Взмахи туловищем

ТЕМА 5.

Повороты.

Практика:

1. Повороты на двух ногах:

- Повороты приставлением ноги
- Повороты переступанием
- Скрестные повороты

ТЕМА 6.

Комбинации.

Практика: Элементы классического танца

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Учащийся должен знать:

Упражнения:

- на развитие силы
- на скоростно-силовую подготовку
- на общую силовую выносливость
- на координацию движений
- на гибкость;
- как ориентироваться в ткани, рисунке сценического действия
- как развить многоплоскостное внимание
- как ликвидировать комплексы, физические зажимы
- принципы физического и психофизического тренинга
- как работать над своей ролью
- основные принципы развития пластики тела
- основные элементы хореографии: технику волн рук, тела, триаду единства
- понятия: линии, круг, шеренга, колонна, диагональ, круг в круге, центр круга, квадрат, змейка
- понятия: музыкальная фраза, такт, темп

Учащийся должен уметь:

- Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами
- Выполнять силовые упражнения
- Выполнять силовые упражнения с собственным весом
- Выполнять тройные прыжки с места
- Выпрыгивать из приседа
- Выполнять серийные упражнения с умеренной интенсивностью
- Выполнять подтягивания
- Выполнять вис на согнутых руках
- Удерживать угол: в сиде, упоре
- Владеть чувством ритма, партнёра, пространства
- Выполнять шпагаты: правый, левый, поперечный
- Делать «затяжки», кольцо с захватом одной и двух ног, «мексиканку»
- Выполнять сценические падения
- Обладать определённым уровнем физической подготовки
- Иметь правильную осанку, походку, достаточно развитый координационный аппарат для дальнейших занятий сценическим движением.
- Уметь ориентироваться в пространстве
- Выполнять разнонаправленные движения руками и ногами
- Выполнять пружинящие наклоны из различных положений
- Выполнять повороты и вращения с большой амплитудой

- Выполнять различные геометрические фигуры
- Воспроизводить хлопками и притопами ритмический рисунок.

ТВОРЧЕСКАЯ ГРУППА (4 и более годов обучения)

ЦЕЛЬ: Продолжить развивать общую физическую подготовку. Самореализация личности учащегося в раскрытии его талантов, подготовка концертных номеров высокого уровня сложности, допрофессиональная подготовка учеников в различных цирковых жанрах.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

- Дать ученикам основы актёрского мастерства, понимание гармонии, эстетического восприятия действительности в постановках цирковых номеров.
- Изучить все виды акробатики в условиях применения их в цирковых жанрах.
- Научить движению по площадке, развитию чувства позы, навыкам координации, эмоциональной отзывчивости, разнообразию темпов и ритмов, хорошей манеры исполнения хореографических комбинаций.
- Научить чувствовать себя комфортно во время выступлений на публике.
- Допрофессиональная подготовка учеников в различных жанрах цирка.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

- Воспитать нравственные качества, воспитать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, стремиться к самосовершенствованию.
- Воспитать морально-волевые качества и культуру тела.
- Повышать работоспособность участников циркового коллектива.
- Формировать культуру проектирования коллективной деятельности.

РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАДАЧИ:

- Развивать быстроту реакции, чувство координации и ориентировку в пространстве, совершенствуют вестибулярный аппарат.
- Развивать и формировать психофизический аппарат учеников до степени, необходимой для успешного решения задач пластической выразительности.
- Развивать коммуникативные способности, способствовать развитию чувства ритма, организаторских способностей, необходимых для успешной социальной адаптации.
- Развивать способности к активному творческому мышлению.
- Развивать у учеников память, внимание, фантазию, воображение.
- Укрепление здоровье учащихся.

Учебный план творческой группы (4 и последующие года обучения)

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	2		2	
2	Акробатика	22	52	74	Тестирование, Контрольные нормативы
2.1	Теоретические основы знаний	2		2	
2.2	Гибкость и пластика	2	8	10	
2.3	Скоростно-силовая подготовка	4	6	10	

2.4	Вестибулярная подготовка	2	6	8	
2.5	Прыжковая акробатика	2	8	10	
2.6	Балансовая подготовка	4	6	10	
2.7	Парно-групповая подготовка	4	8	12	
2.8	Композиционная подготовка	2	6	8	
3	Актёрское мастерство	12	26	38	Теоретическое тестирование
3.1	Игровой тренинг	6	14	20	
3.2	Этюдный тренинг	6	12	18	
4	Сценическое движение, физический тренинг	12	26	38	Контрольное тестирование
4.1	Психофизический тренинг	6	12	18	
4.2	Физический тренинг	6	14	20	
5	Хореография	12	26	38	Контрольные упражнения
5.1	Классификация элементов хореографии.	2		2	
5.2	Позиции ног и рук	2	6	8	
5.3	Техника волн	2	4	6	
5.4	Техника взмахов	2	4	6	
5.5	Повороты	2	4	6	
5.6	Комбинации	2	8	10	
6	Участие в фестивалях, концертах, конкурсов, массовых и воспитательных мероприятиях		24	24	Отчетный концерт
7	Текущий контроль, промежуточная аттестация.		2	2	
	Итого:	60	156	216	

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Теория:

1. Знакомство учащихся с планом работы на учебный год.
2. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Практика:

1. Эстафеты, подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, координацию движений, выносливость.

2. АКРОБАТИКА

ТЕМА 1.

Теоретические основы знаний.

Введение, знакомство с учебным планом, с целями и задачами курса. Техника безопасности на уроках акробатики, правила поведения в учреждении.

ТЕМА 2.

Гибкость и пластика.

Общие принципы упражнений на гибкость и пластику, их роль в общей акробатической подготовке.

Практика:

- Различные виды растяжки
- Все виды шпагатов
- Наклоны из различных положений

ТЕМА 3.

Скоростно-силовая подготовка.

Понятие различных видов бега, примеры различных упражнений на силовую подготовку их назначение.

Практика:

- Различные виды бега
- Упражнения с отягощением
- Упражнения с собственным весом
- Удержание угла

ТЕМА 4.

Вестибулярная подготовка.

Назначение и общие принципы вестибулярно-координационной подготовки: равновесие, балансировка, различные виды стоек.

Практика:

- Упражнения в равновесии
- Равновесие правое, левое, боковое (ласточка)
- Стойка на лопатках
- Стойка на голове и руках
- Стойка на руках
- Разнонаправленные движения
- Стойка на руках – поворот на 90 гр.

ТЕМА 5.

Прыжковая акробатика.

Большой раздел в акробатике, основным элементом которого должен овладеть каждый ученик. Для обучения выполнению каждого трюка необходимо проведение инструктажа по технике его правильного выполнения.

Практика:

- «Акробатическое» колесо
- «Колесо» с подскока, с разбега
- «Мост» из положения стоя
- Кувырки: вперёд с разбега, боком, с полёта, из стойки на руках
- Кувырок через барьер
- Переворот боком, вперёд, назад
- Перекаты: вправо, влево, вперёд, назад
- Перекидки вперёд, назад
- Подъём разгибом с головы
- Рондат с места, с разбега
- Рондат, фляк с разбега
- Рондат-фляк-темповое сальто
- Рондат-фляк-фляк

- Сальто вперёд
- Сальто вперёд в группировке
- Сальто вперёд в переход на одну ногу
- Темповое сальто с места
- Темповое сальто с рондата
- Фляк с места, с разбега

ТЕМА 6.

Балансовая подготовка.

Общие принципы балансировки, техника выполнения трюков, связанных с различными видами балансов с предметами, а также с партнёрами.

Практика:

- Баланс в приседе
- Баланс на прямых руках
- Баланс на согнутых руках
- Баланс плечевой с поворотами и приседаниями
- Баланс с партнёром в партере
- Баланс с предметом
- Поворот на руках в стойке – 360 гр.
- Стойка на руках в полу шпагате
- Удержание баланса (партнёра) в положении лёжа

ТЕМА 7.

Парно-групповая акробатика -24 часов.

Отдельный самостоятельный жанр в акробатике, требующий большой подготовки, которой предшествует балансовая подготовка.

Практика:

- «Ласточка» на плече партнёра
- «Подсечка»
- Вход на плечи партнёра с предплечья
- Вход на плечи с колена
- Вход на плечи толчком сзади с ноги
- Ласточка на прямых ногах в партере
- Парные упражнения в партере
- Парные упражнения в стойке
- Поддержки и равновесия лёжа
- Поддержки и равновесия стоя
- Построение пирамид
- Равновесие на согнутой и прямой руке партнёра
- Сальто с фуса назад
- Стойка на одной руке (рука в руку)
- Стойка на плечах партере (прямо, полу шпагат, шпагат)
- Стойка на прямых руках партнёра
- Стойка на согнутых руках в партере
- Стойка на согнутых руках партнёра
- Темповые связки

ТЕМА 8.

Композиционная подготовка.

Теоретические основы составления акробатического номера, взаимосвязь акробатики с хореографией.

Практика:

- Компановка и составление композиции для постановки номеров
- Подбор музыкальных фрагментов
- Хореография и пластика

ТЕМА 9.

Индивидуальная техника.

Практика:

Индивидуальная отработка техники концертных номеров. Работа с каждым номером в соответствии с составленным сценарием. Отработка чистоты выполнения каждого трюка, хореографических связей, работа над выразительностью исполнения

3. АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО

ТЕМА 1.

Этюдный тренинг.

Работа над развитием актёрских способностей учеников. Подготовительная работа перед заданием тем для этюдов. Объяснение условий игр. Знакомство с понятием темпо-ритма, его отработка.

Практика:

1. Разработка этюдов:
 - На заданную тему.
 - На эмоциональную возбудимость и реакцию.
 - На действия в предлагаемых обстоятельствах.
2. Упражнения на развитие и закрепление памяти физических действий.

ТЕМА 2.

Работа над сценическим образом.

Развитие понятия внутренней характеристики образа.

Понятие рисунка номера, сцены.

Практика:

- Импровизационные упражнения на заданную тему.

ТЕМА 3.

Постановка номеров.

В соответствии с творческими планами, составляются сценарии концертных номеров, подбираются фонограммы, строятся хореографические композиции.

Практика:

- Постановка акробатических номеров
- Постановка хореографических связей.
- Клоунские репризы
- Танцевальные номера с элементами цирковых жанров

4. СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ И ФИЗИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

ТЕМА 1.

Психофизический тренинг.

Раскрепощение ребёнка. Ликвидация комплексов, физических зажимов. Развитие коммуникативных способностей, а также чувства ритма, партнёра, пространства, чувства прекрасного, фантазии, развитие многоплоскостного, стойкого внимания и координации.

Практика: Проведение психофизических тренингов:

- Вера в предлагаемые обстоятельства.
- Гармонизация звука и движения.

- Жест в цирке (комплимент)
- Развитие чувства публичного одиночества.
- Разработка мышечного контролёра.
- Упражнения на развитие фантазии, реакции, внимания, памяти.
- Упражнения на развитие чувства партнёра, ритма.
- Фиксация индивидуальных актёрских качеств

ТЕМА 2.

Физический тренинг.

Принципы физического тренинга, его связь с овладением основными направлениями актёрского мастерства. Подробное объяснение каждого упражнения и его назначение.

Практика:

1. Упражнения на гибкость и пластичность мышц.
2. Общая оздоровительная гимнастика.
3. Физические статистические и динамические нагрузки, направленные:
 - a. Плечевой пояс.
 - b. Грудной и поясничной отделы.
 - c. Тазобедренные суставы.
 - d. Мышцы и суставы ног.
4. Упражнения на выносливость.
5. Упражнения на взрывную силу.

5. ХОРЕОГРАФИЯ

ТЕМА 1.

Классификация элементов хореографии.

Понятие основных элементов хореографии.

Практика:

Акробатика – музыка - хореография

ТЕМА 2.

Позиции ног. Позиции рук.

Практика:

Позиции ног - 1,2,3,4, 5 позиции

Позиции рук - 1,2,3, подготовительная позиции

ТЕМА 3.

Основы техники волн.

Практика:

- Целостная волна (всем телом): вперёд, назад, в сторону

ТЕМА 4.

Основы техники взмахов.

Практика:

- Взмахи всем телом вперёд в сторону

ТЕМА 5.

Повороты.

Практика:

1. Повороты на одной ноге:
 - Малые повороты

- Большие повороты
- Повороты кругом махом ноги вперёд, назад

ТЕМА 6.

Комбинации.

Практика: Элементы классического танца

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Учащийся должен знать:

- Как ориентироваться в рисунке сценического действия
- Как сконцентрировать внимание и работать над своей ролью
- Как развить многоплоскостное внимание
- Как ликвидировать комплексы, физические зажимы
- Чувство ритма, партнёра, пространства
- Принципы физического и психофизического тренинга
- Как работать над своей ролью
- Основные принципы развития пластики тела
- Основные элементы хореографии: технику волн рук, тела, триаду единства
- Понятия: линии, круг, шеренга, колонна, диагональ, круг в круге, центр круга, квадрат, змейка
- Понятия: музыкальная фраза, такт, темп
- Как работать над номерами по жанрам

Учащийся знает, какие упражнения направлены:

- На развитие силы
- На скоростно-силовую подготовку
- На общую силовую выносливость
- На координацию движений
- На гибкость
- Как ориентироваться в рисунке сценического действия
- Как сконцентрировать внимание и работать над своей ролью
- Как развить многоплоскостное внимание
- Как свободно держаться на публике
- Как ликвидировать комплексы, физические зажимы
- Чувство ритма, партнёра, пространства
- Принципы физического и психофизического тренинга
- Как работать над своей ролью
- Основные принципы развития пластики тела
- Основные элементы хореографии: технику волн рук, тела, триаду единства
- Понятия: линии, круг, шеренга, колонна, диагональ, круг в круге, центр круга, квадрат, змейка
- Понятия: музыкальная фраза, такт, темп
- Как работать над номерами по жанрам

Учащийся умеет:

- Бегать с партнёром на плечах
- Воспроизводить хлопками и притопами ритмический рисунок.
- Выполнять вис на согнутых руках
- Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами
- Выполнять повороты и вращения с большой амплитудой
- Выполнять подтягивания
- Выполнять пружинящие наклоны из различных положений
- Выполнять прыжки на одной и двух ногах, многоскоки

- Выполнять различные геометрические фигуры
- Выполнять разнонаправленные движения руками и ногами
- Выполнять серийные упражнения с умеренной интенсивностью
- Выполнять силовые упражнения
- Выполнять силовые упражнения с собственным весом
- Выполнять сценические падения
- Выполнять тройные прыжки с места
- Выполнять упражнения с гантелями
- Выполнять шпагаты: правый, левый, поперечный
- Выпрыгивать из приседа
- Делать «затяжки», кольцо с захватом одной и двух ног, «мексиканку»
- Иметь правильную осанку, походку, достаточно развитый координационный аппарат для дальнейших занятий сценическим движением.
- Обладает высоким уровнем физической подготовки
- Работать над индивидуальными акробатическими номерами
- Работать над номерами по жанрам
- Работать над образом сценического произведения
- Свободно владеть техникой составления этюдов на заданную тему
- Удерживать угол: «в сиде», упоре
- Умеет саморегулировать психофизический аппарат в условиях публичного одиночества
- Умеет увеличить, либо уменьшить темпо-ритм номера
- Уметь ориентироваться в пространстве

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературы для педагога

1. Актерский тренинг по системе Станиславского. Упражнения и этюды/ сост. Ольга Лоза.- Москва: АСТ: АСТ МОСКВА, СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. – 192 с.
2. Боброва, Г. А. Художественная гимнастика в школе/ Г. А. Боброва. – Москва: «Физкультура и спорт», 1978. – 208 с.
3. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания: учебное пособие для учащихся школьных пед. училищ / В. М. Качашкин. - 5-е изд., доп. - Москва: Просвещение, 1980. - 304 с.
4. Шихматов, Л. М. Львова В. К. Сценические этюды/ Л. М. Шихматов, В. К. Львова. – 3-е изд., доп. – Москва: ВЦХТ (« Я вхожу в мир искусств»), 2006. – 240 с.
5. Основы актерского мастерства по методике З. Я. Корогодского/ сост. Е. Копылова, Ю. Качалов.- Москва: ВЦХТ (« Я вхожу в мир искусств»), 2008. – 192с.
6. Ражников, В. Н. Детская психология искусства: Музыка. Поэзия/ В. Н. Ражников.- Москва: ВЦХТ (« Я вхожу в мир искусств»), 2008. – 160 с.
7. Художественная гимнастика: учеб. пособие для ин-тов физической культ./ под ред. Л. П. Орлова.- Москва: «Физкультура и спорт», 1973. – 188 с.
8. Охрана труда в Российской государственной цирковой компании: Нормативно-производственное издание/ под ред. М. В. Бочков. – Москва: росгосцирк, 1998. – 288 с.

Список литературы для учащихся

1. Васильков, Г. А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста: учебное пособие для учителей 1- 4 классов и родителей / Г. А. Васильков. - Москва: Просвещение, 1966.- 140 с.
2. Гусак, Ш. 3. Групповые акробатические упражнения /Ш. 3. Гусак. - Москва: Физкультура и спорт, 1969. - 170 с.
3. Гимнастическое многоборье: Женские виды/ под ред. Ю. К. Гавердовского.– Изд. 2-е, перераб.- Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 336 с.
4. Дворецкий, Г. А. Основные жанры циркового искусства: учеб.- метод. Пособие/Г. А. Дворецкий. – Челябинск, 2017. – 232 с.
5. Коркин, В. П., Аракчеев В. И. Акробатика: Каноны терминологии / В. П. Коркин, В. И. Аракчеев. - Москва: Физкультура и спорт, 1989. - 144 с.
6. Кожевников, В. И. Лечебно-оздоровительные гимнастики Востока: учебное пособие / В.И. Кожевников. - Челябинск: Уральская Академия, 2002. – 212 с.
7. Пепейн, Как я стал фокусником/ Пепейн.- Пермь, 1993. – 63 с.