

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества г. Минеральные Воды

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
с изменениями и дополнениями  
от «\_9\_» \_\_сентября\_\_ 2020\_г.  
Протокол № \_\_\_\_\_1\_\_\_\_\_



ДО ДДТ  
/О.И. Петрич/  
«\_\_9\_\_» сентября 2020\_г

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
цирковой студии «Пульс»**

Возраст обучающихся: 5 – 18 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Колесников Александр Федорович -  
педагог дополнительного образования

г. Минеральные Воды,  
год составления программы - 2011 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Великий русский физиолог И.М. Сеченов писал: «Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению - мышечному движению».

В свою очередь, как показали исследования ученых, движение способствует нормальной деятельности центральной нервной системы жизненного уровня, ростом благосостояния, улучшением коммунальных услуг, появлением автомобилей. Все это, конечно, позитивные перемены, но они значительно снижают двигательную активность. Этот процесс захватил и детей.

При недостаточной подвижности у человека наблюдается ряд существенных расстройств, затрагивающих опорно-двигательный аппарат, процессы обмена, устойчивость к болезням, вызывающие ожирение. Поэтому, чтобы защищать детей от негативных явлений, следует записать ребенка в спортивную секцию, оздоровительную группу или цирковую студию.

Цирк есть явление искусства как особой формы идеологии. Стремление рассматривать цирк как некое абстрактное физкультурно-спортивное действо («цирк — зарядка бодрости») отрывает цирк от искусства, замазывает его сущность как особой формы идеологии и парализует нашу активность в отношении его реконструкции. Исходя из закрепленного выше положения, должна строиться активная работа по реконструкции детского цирка, ради которой, учитывая процессы исторического развития циркового искусства, должна быть предпринята и соответственная капитальная перестройка организационных форм работы с детьми.

Основным элементом специфических средств выразительности цирка является трюк, представляющий собой отдельный законченный фрагмент любого циркового номера, являющийся простейшим возбудителем реакции, используемый как средство для создания образа и воздействующий на зрителя таким реально выполняемым разрешением задания, которое лежит вне обычного круга представлений и в этом кругу кажется неразрешимым.

Художественной единицей основного массива циркового репертуара нашего времени является отдельный индивидуальный артистический номер, представляющий собой совокупность однородных трюков, чередующихся в известной композиционной закономерности, выполняемых группой людей или животных в определенный промежуток времени и конкретизирующих ту или иную идею, выявляемую в специфически воздействующем образе в специфических условиях циркового манежа или сцены.

**Актуальность программы** заключается в том, что занятия в цирковой студии представляют собой синтез искусства и спорта, способствуют

гармоничному физическому и эстетическому развитию ребенка, воспитывают трудолюбие, целеустремленность, уверенность в своих силах. Все эти качества необходимы современному человеку, независимо от выбора им жизненного пути.

### **Новизна программы:**

- построение учебно-тренировочного процесса;
- использован вариативный компонент, содержание которого может меняться в зависимости от целей, условий, творческой активности педагога;
- разработан воспитательный модуль, четко поставлены воспитательные цели;

**Организация образовательного процесса.** Программа цирковой студии предусматривает работу с обучающимся по развитию их творческих способностей и рассчитана на 3 года обучения. Принимаются в группы дети по желанию от 6 до 18 лет. Занятия проводятся как с группой, так и индивидуально с каждым ребенком два раза в неделю по 2 часа. В течение обучения ребята изучают цирковые упражнения, отрабатывают концертные номера, совершенствуют тактику и технику цирковых упражнений.

Во время занятий с детьми проводятся беседы (в течение 10-15 минут), из которых они узнают об истории цирка, о цирковых династиях, об интересных цирковых номерах, в доступной для обучающихся форме с применением наглядных пособий и видеофильмов.

Занятия в цирковой студии состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Если в подготовительной части предусматривается объяснение задачи занятия; построение группы и проведение разминки, то в основной части занятия ребята изучают уже технику выполнения цирковых упражнений, отрабатывают уже поставленные цирковые номера, формируют двигательные качества и навыки. В заключительной части занятия проводятся упражнения для постепенного уменьшения нагрузки и приведения организма в относительно спокойное состояние. А так же подводятся итоги занятия. Данная программа предусматривает совместную работу педагога и обучающихся.

### **Цель программы:**

«Привить любовь к цирковому искусству, воспитать здорового, сильного и закаленного человека, развивать художественно-эстетический вкус».

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие:*

- расширение знаний обучающихся о традициях циркового искусства,
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья и профессионального самоопределения детей;

- овладение основами знаний в области спорта и цирка, способами их применения в условиях физического совершенствования;

*Развивающие:*

- формирование двигательных умений и навыков, необходимых в быту, труде, военном деле, а также в целях самозащиты в экстремальных ситуациях, адаптация к жизни в обществе;
- формирование системы отношений, основанных на принципах общечеловеческой морали.
- создать условия для проявления творчески одаренным детям, обладающим физическими, двигательными, художественными способностями, содействие раскрытию их в цирковом искусстве;

*Воспитывающие:*

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни, активном сознательном досуге;
- приобщать к традициям народной культуры, общечеловеческим ценностям;
- содействовать творческому росту каждого ребенка через удовлетворение личностных потребностей в сфере эстетической деятельности;
- воспитывать такие качества как целеустремленность, смелость, выносливость, решительность, ловкость, способность к сотрудничеству;
- участвовать в формировании негативного отношения к вредным привычкам (алкоголизм, табакокурение, наркомания), поощрять закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычек повседневной заботы о своем здоровье.
- формирование в процессе занятий положительных нравственных качеств: коллективизма, чувства товарищества и взаимопомощи.

**Ожидаемый результат.** Проверка ожидаемых результатов осуществляется по критериям через диагностику образовательного уровня воспитанников (стабильная динамика роста мастерства).

Подведение итогов реализации образовательной программы осуществляется через выступления и конкурсы как внутри объединения в Доме детского творчества, так и в масштабах города, района, края. Обучающиеся должны уметь оценивать свою работу и работы сверстников, сравнивать себя с другими воспитанниками, видеть перспективу творческого развития, владеть цирковой терминологией, знать виды, жанры циркового искусства, владеть своим телом, выполнять уже сложные элементы упражнений, стремление к здоровому образу жизни. Занятия в цирковой студии могут стать ориентиром в выборе профессии.

**Модель выпускника.** Личность творческая, активная, трудолюбивая, обладающая коммуникативными, когнитивными и гуманистическими качествами, с эмоционально-ценностным отношением к себе и другим, уважающая цирковые традиции, с чувством национального самосознания, с художественно-эстетическим восприятием мира, способная к созидательной деятельности.

**Условия эффективности реализации программы.** Программа усваивается ребенком при соблюдении следующих *условий*:

- многогранные гуманные отношения между участниками образовательного процесса;
- интерес к виду деятельности;
- атмосфера доверия, доброжелательности, комфортности в коллективе для каждого;
- возможность проявления творческой инициативы;
- многообразие видов деятельности, соответствие ее содержания возрасту ребенка;
- содержательное проведение свободного времени;
- постоянное предоставление ребенку права выбора, когда ребенок может реализовать свою творческую позицию от замысла до оценки результата.

*Необходимым условием* реализации образовательных задач является образовательное пространство, в котором пребывает ребенок: наличие в учебном кабинете афиш, плакатов, оборудования, спортивного инвентаря, наглядных пособий, дополнительной литературы по профилю деятельности.

*Наиболее значимые слагаемые успеха:*

старание детей;  
материальная база;  
гуманные отношения;  
творческая подвижность.

Цирковое искусство предлагает детям вид деятельности, способствующий формированию личностных, профессиональных качеств, физического совершенствования, здорового образа жизни в учебной, трудовой деятельности, досуге, семейной жизни. Спортивный сектор разрабатывает и осуществляет различные программы как по отдельным видам спорта, так и комплексной деятельности. Учитывая разновозрастный контингент воспитанников, их разноуровневые способности и возможности, по каждой теме программы и на каждый год предлагаются задания разной степени сложности.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

( I год обучения)

№	Наименование темы	Всего часов	Теоретичес.	Практичес.
1.	Введение в образовательную программу	4	2	2
2.	Введение и отработка физических упражнений (кувырки, растяжки, стойки, акробатика, перевороты )	30	5	25
3.	Работа над номерами :			
	- жонглирование (3 предмета);	28	6	22
	- Эквилибр на катушках (одна);	22	3	19
	- Гимнастика	32	4	28
4.	Проведение подвижных игр	20	-	20
5.	Итоговые занятия. Проведение соревнований.	8	-	8
	ИТОГО:	144	20	124

В учебную группу первого года обучения входят дети 6 - 10 лет. Возрастные различия большой роли не играют, так как ребята начинают с растяжки основных групп мышц, укрепления мускулов и опорно-двигательной системы. Ребята осваивают цирковые снаряды: катушки, жонгляж, гимнастику, - выбирая для себя уже то, что им больше всего нравится, чем бы они хотели бы заниматься.

В течение первого года обучения должны:

### **ЗНАТЬ:**

технику выполнения кувырков;  
жанры циркового искусства;  
цирковую терминологию.

### **УМЕТЬ:**

выполнять кульбиты (вперед, назад);  
 колесо ( в обе стороны);  
 перевороты (вперед, назад);  
 прыжки рандат;  
 жонглирование тремя предметами

### Содержание тем

1. Введение в образовательную программу. Знакомство с программой , предметами, оборудованием, с жанрами циркового искусства.
2. Ведение и отработка упражнений на растяжки мышц человека. Выполнение кульбитов – вперед, назад; прыжки рандат, силовые упражнения.
3. Работа над номерами:
  - жонглирование тремя предметами; отработка положения рук, внимания, ловкости ;
  - эквилибр на катушке; отработка баланса, упражнения для укрепления мышц ног, спины, стойка на одной катушке.
  - гимнастика- отработка пластики, упражнения на укрепление мышц спины, ног, пояса.
4. Подвижные игр. Проведение подвижных игр на развитие физических возможностей, ловкости, координацию движения, внимание.
5. Итоговые занятия.  
 Проведение спортивных соревнований по выполнению упражнений согласно тематическому плану.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

( второй год обучения )

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теоретич.	Практич.
1	Введение в образовательную программу	4	4	-
2.	Работа над упражнениями (акробатические, пластические движения, хореография )	60	10	50
3.	Работа над номерами:			
	гимнастика;	20	4	16
	эквилибр;	28	6	22
	воздушные гимнасты;	25	5	20
	жонглеры.	27	7	20

4.	Художественно-акробатическая группа			
	акробатика;	30	4	26
	клоунада.	20	6	14
6.	Итоговое занятие. Творческий отчет	2		2
Итого:		216	46	170

Занятия по программе второго года обучения направлены на закрепление полученных знаний, умений и навыков и осваивания новые цирковых снарядов: проволоку, силовую акробатику, кольцо, велосипед, вольтит и иллюзианизм.

За время обучения получают:

#### **ЗНАНИЯ:**

- о развитии российского цирка;
- о происхождении отдельных жанров, связанных с риском;
- о традиционных жанрах в цирке;
- о развитии жанров в наше время;
- о технике выполнения акробатических элементов.

#### **УМЕНИЯ:**

- выполнение сальто (вперед, назад);
- арабское сальто(боковое);
- стойки на руках с использованием предметов;
- жонгляж с 5 предметами.

#### **НАВЫКИ:**

- выполнение прыжков с лонжей и без нее;
- жонглирование;
- балансировка, пластика.

### **Содержание программы.**

1. Введение в образовательную программу: инструктаж по т/б, знакомство с правилами поведения в зале, на сцене и в здании ДДТ. Рассказ об истории цирка: знакомство с цирковыми жанрами, просмотр литературы, иллюстраций, просмотр и обсуждение видеофильмов о цирке.

2.Работа над упражнениями.

а). Отработка физических упражнений: «кульбитов» (кувырки);  
растяжки - на растяжение мышц спины;  
«перевороты» - отработка мышц спины и ног.

б) Отработка стоек на локтях: отработка баланс, укрепление мышц спины, кистей, груди. Делая шаг вперед, обучающийся наклоняет корпус вперед, ставит локти в упор. Толчком ноги с одновременным взмахом другой выходит в стойку, пытаюсь удержать равновесие.

в) Отработка арабесок: положение туловища, при котором тяжесть тела переносится на одну ногу, а другая отводится вперед, назад или в сторону во время стойки на руках.

3.Работа над номерами:

а) Жонглирование тремя предметами:

В начале жонглирование одной рукой - двумя предметами (отработка техники и положения рук), затем - добавление третьего предмета.

б) Эквилибр на катушках:

Отработка баланса. Упражнения для укрепления мышц ног и спины. Стойка на одной катушке.

в) Гимнасты:

Балансировка, пластические упражнения. Упражнения для укрепления мышц спины, пояса, рук, ног, отработка стоек, стойка на локтях, стойки на кистях, силовая стойка.

Воздушные гимнасты в кольце: работа с лонжей, упражнение в висячем положении в упоре, вис на подколенках, «флажок» на одной руке, балансирование на спине, обрывы.

Воздушные гимнасты на проволоке: работа в висячем положении и в упоре, вис на подколенках, «флажок» на одной руке, балансировка на спине, обрывы.

4.Художественно-акробатическая группа:

- Работа по акробатике Отработка «мостиков», «растяжек», «арабесок», «стоек». Сальто. Постановка группового номера. Работа над пластикой.

5. Итоговое занятие. Творческий отчет.

На заключительном этапе обучения в цирковом объединении проводится оттачивание, испытания и усложнения цирковых номеров, упражнений, а также участие детей в разнообразных конкурсах, достижение определенных результатов, самостоятельная разработка номера - все это показывает эффективность реализации программы, желание или нежелание заниматься этим видом деятельности. На этом этапе больше внимания уделяется индивидуальной работе с каждым обучающимся по отработке индивидуальных номеров.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

( третий год обучения)

№	Наименование тем	Всего	Теорет.	Практич.
1.	Вводное занятие	6	6	-
2.	Отработка номеров:			
	- иллюзианисты	50	4	46
	- велофигуристы	50	6	44
	-эквilibр на проволоке	50	12	38
3.	Работа над реквизитом, костюмом	20	12	8
4.	Работа над концертными номерами, шоу программами	60	6	54
5.	Работа с художественно-акробатическими группами:			
	- клоунада	20	8	12
	- акробаты	26	6	20
6.	Отчетные концерты, аттестация	6		4
	Итого:	288	60	226

### Содержание программы.

1. Вводное занятие. Знакомство с разнообразными трюками, оборудованием, реквизитом, с правилами изготовления реквизита, оформления сцены, программы, ознакомление с требованиями, положениями конкурсов юных талантов.

2. Отработка номеров :

а) Иллюзия: работа над номерами, отработка движений, упражнений на развитие мелкой моторики рук;

б) Эквilibристы: работа с проволокой, катушки, трапеция, кольцо,

в) Велофигуристы: фигурная езда на велосипеде. Прыжки через скакалку. Жонглирование предметами « вперед - назад».

3. Работа над реквизитом, костюмом.

а) Беседы из истории костюмов, создание эскизов, цветовой гаммы,

б) Изготовление оборудования, его ремонт, оформление и т. д.

4 Работа над концертными программами, стилем, последовательностью, темой, содержанием, музыкой.

5. Работа с художественно-акробатической группой:

а) Клоунада:

Акробатически-эксцентрические трюки. Работа над сценическим образом, костюмами, реквизитом. Упражнения по дикции.

б) Акробаты:

Отработка трюков. Акробатические и пластические упражнения. Иллюзионные трюки, сценический образ. Хореография движения. - хореографическая постановка номера.

в) Гимнасты:

«Флажки» на одной руке. Вис на пятках, носках. Задний планш, хореография движений. Акробатические связки, обрывы.

г) Баланс

Балансирование предметами (трость, мяч), укрепление мышц, развития равновесия.

б. Отчетный концерт. Проведение аттестации обучающихся.

## **ОБОРУДОВАНИЕ:**

1.) Маты (4)

Камера, подкидные доски (3)

Бамбук (2)

Трапеция (2)

Кольцо (2)

Проволока(2)

Велосипед (3)

Кольца спортивные (обручи) (2) Кольца для жонглирования (10) 10) Реквизит для клоунады (2)

II) Боксерская груша (1)

Гири, гантели (4,4)

Канат, веревка (2)

Реквизит для иллюзиона (3)

III) Спец. Обувь (на кажд.)

Костюмы для концертов (на номер)

Кольцо для ходьбы по проволоке (2)

Тренировочные костюмы (на к

## План воспитательной работы с обучающимися

№	Наименование деятельности	сроки	место	Кол-в участ.
1	Выборы старост групп : 1 гр., II гр., III гр., IV гр.	Сент.	ДДТ	-
2	Участие цирковой студии в концертных программах и мероприятиях ДДТ , города	По плану ДДТ		50 чел.
3	Участие в конкурсах юных талантов	По плану		15 чел.
4	Организовывать творческие встречи с участниками цирковых студий городов КМВ	в течение года	дкжд Цирк.	75 чел.
5	Участие в благотворительных мероприятиях: детские дома, дома для престарелых, интернаты и т.д.			

## Работа с родителями

1. Знакомство с родителями и разъяснение необходимых требований, норм и правил предъявляемых к обучающимся ДДТ.	сентябрь
2. Тесное взаимодействие с родителями и совместное решение возникающих проблем по вопросам образования и воспитания детей.	Весь год
3. Анкетирование по вопросам сотрудничества и взаимодействия в учебно-воспитательном процессе. «Мы и наши дети»; « Что любит ваш ребенок?»	Весь год
4. Проведение родительских собраний, совместных досуговых мероприятий	Весь год
5. Встречи педагогов и родителей на отчетных концертах	Март, май

## Методическое обеспечение

1. Составление и корректировка образовательной программы цирковой студии с использованием специальной методической	В течение года
--	----------------

литературы, литературы по педагогике и психологии, по вопросам воспитательной работы.	
2. Работа по самообразованию	В течение года
3. Изучение передового опыта и использование методики преподавания циркового искусства.	Весь год
4. Посещение выступлений цирковых коллективов, находящихся на гастролях с целью знакомства с опытом других студий.	Весь год
5. Подбор материалов, схем, выкроек для изготовления реквизита, костюмов. Работа над репертуаром и музыкальным оформлением к ним.	Весь год
6. Подбор материалов для консультаций, бесед с родителями.	Весь год
7. Сотрудничество с психологом по вопросам формирования положительного климата в объединении.	Весь год
8. Взаимопосещение занятий педагогов и родственных студий других учреждений.	Весь год
9. Проведение полугодовой аттестации знаний, умений и навыков обучающихся на звание «Инструктор», а так же в форме отчетных концертов, срезов.	Январь, Май
10. Разработка иллюзионного номера	Сен. дек.
11. Разработка номера «Танец на кинжалах».	Янв. Май.
12. Подбор музыки к номерам	В теч. года
13. Разработка реприз, клоунад.	В теч. года
14. Подбор эскизов костюмов.	В теч. года

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. А.С. Букин «Гимнастика». (М. 1998 г.)
2. В.А.Александров «Жонглирование». (Рязань ОПО «Пресс»; 1999г.)
3. З.Гуревич «О жанрах советского цирка». (Москва, изд. «Искусство». 1984г)
4. С.Кожевников «Акробатика». ( Москва, изд. «Искусство». 1984г.)
5. Журнал «Эстрада и цирк». (2000 г.)