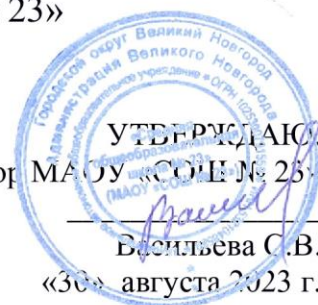


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 23»

ПРИНЯТА

На заседании педагогического совета
Протокол № 1
от « 30 » августа 2023 г.

Директор МА ОУ «СОШ № 23»



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
ознакомительного уровня**

«Цирковая студия «Каскад»

Уровень освоения ознакомительный
Возраст обучающихся: 7 – 14 лет

Срок реализации программы: 3 года (216 часов)

Автор - составитель:
Тимошенко Леонид Афанасьевич,
педагог дополнительного
образования

Великий Новгород

2023 г.

Пояснительная записка

Общеразвивающая образовательная программа дополнительного образования детей «Цирковая студия «Каскад» имеет художественную направленность. Уровень освоения – ознакомительный.

Актуальность создания и реализации данной программы обусловлена ростом кризисных явлений в детской, подростковой и молодёжной среде. Подростку часто не хватает общения, которое он вынужден искать на улице. И очень важно предоставить выбор общения, помочь найти друзей, объединенных общим полезным делом. Благодаря такому общению у подростка расширяется кругозор, улучшается деятельность нервной и двигательной функции, организм лучше приспосабливается к условиям жизни.

Недостаток двигательной деятельности отражается на психической активности подростка: у него появляется сонливость, раздражительность, бессонница, эмоциональная неустойчивость, вялость в движениях. Занятия в цирковой студии учат идти по жизни с улыбкой и отвагой, учат преодолевать свои слабости и приобретать уверенность в себе, вырабатывают такие качества как смелость, ловкость, выносливость.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия в студии циркового искусства призваны обогатить жизнь детей новыми социальными связями, интересами, ценностями, жизненными ориентирами, изменить уклад их жизни.

Новизна программы в том, что это единственная студия в Великом Новгороде, где занимаются изучением основных жанров циркового искусства.

Программа имеет **художественную направленность, ознакомительный уровень.**

Особенности программы. Процесс обучения цирковому искусству строится на дидактических принципах, но имеет свои специфические особенности, свойственные цирку. Особое внимание уделяется правильному планированию занятия и строится по принципу восходящей линии. В процессе занятий на основе разнообразия упражнений нагрузка ложится на разнородные группы мышц в чередовании с короткими фазами отдыха с обязательным соблюдением правил дыхания. Проведение занятия в нужном темпе, с правильной дозировкой нагрузки, гибкий индивидуальный подход к каждому воспитаннику, атмосфера и место проведения занятий - все это является необходимым условием для того, чтобы расширить границы знаний в области циркового искусства и привить детям стремление к сознательному, прочному и высококачественному усвоению программного материала.

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

Для наиболее успешных и одарённых воспитанников предусмотрены индивидуальные занятия. Программа рассчитана на массовую аудиторию и может быть освоена любым здоровым человеком.

Цель программы - развитие творческого потенциала личности через изучение видов циркового искусства.

Задачи:

Обучающие:

- знакомство с цирковыми жанрами;
- умение владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние, регулировать его в процессе занятия;
- формирование музыкально-ритмических навыков;
- формирование культуры движений на основе гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Развивающие:

- развитие артистических, эмоциональных качеств;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости на основе обучения разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений;
- развитие внимательности и наблюдательности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных способностей.

Воспитательные:

- воспитание интереса к цирковому искусству и к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитание чувства товарищества, личной ответственности;
- воспитание художественного вкуса;
- приобщение к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- установление доброжелательных взаимоотношений между педагогом, учащимися, родителями, наставничества старших и младших воспитанников;

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

Эмоциональные:

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

Волевые:

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

Социальные:

- Развитие желания быть полезным обществу;
- Создание ситуации взаимопомощи, взаимопроверки и заинтересованности в результатах коллективной работы.

Познавательные:

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

Оздоровительные:

- Укрепление здоровья и физическое развитие ребенка.

Ожидаемые результаты. Выпускник должен знать:

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

уметь:

- свободно владеть элементами цирковых жанров: акробатики, гимнастики, жонглирования, ручного эквилибра, клоунады, эксцентрики;
- владеть основами актерского мастерства и эксцентрикой;
- выступать в концертных программах;
- общаться со зрительской аудиторией;
- владеть средствами пластической выразительности, техникой безопасных методов работы (пассировка).
- понимать смысловую и эмоциональную окраску музыки через движение;
- гримироваться перед выступлением;
- оказывать взаимопомощь в установке реквизита, подготовке сцены к выступлению;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом.
- владеть специальными лексическими терминами;
- владеть умениями и навыками физического совершенствования.

иметь навыки:

- использования элементов классического, народного, современного танца в выбранном цирковом жанре при подготовке номера;

воспитывать в себе:

- умение анализировать и проектировать свою деятельность, самостоятельно действовать, быть готовым к проявлению ответственности за выполняемую работу;
- устойчивое стремление к постоянному росту, приобретению новых знаний, к самосовершенствованию (самопознанию, самоконтролю, самооценке, саморегуляции и саморазвитию), стремление к творческой самореализации.

Условия реализации программы.

Программа рассчитана на **3 года обучения (72 часа в год, всего 216 часов)**.

Оптимальный **возраст** обучающихся от 7 до 11 лет. Начинать заниматься в студии также школьники могут и в более позднем возрасте при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья. В группу 1-го года обучения принимаются все желающие. В группы 2-го и 3-го годов обучения принимаются воспитанники студии, закончившие предшествующие года обучения и дети не старше 11-ти лет, занимавшиеся ранее акробатикой, гимнастикой.

Группа 3-го года обучения является “концертной”, в которой могут оказаться некоторые наиболее одарённые и успешные дети из младших групп для реализации творческих номеров.

Форма и режим занятий. Групповые занятия проходят в актовом зале и в специальном помещении – тренерской комнате, где размещается лонжа. Занятия групп проходят 2 раза в неделю. Продолжительность занятий - 40 минут. Во время занятий предусмотрены 10-минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха. **Количество детей** в группе — от 10 до 25 человек.

Индивидуальные занятия могут проходить в режиме индивидуальной работы с отдельными участниками студии с целью подготовки сольных номеров для ежегодного участия в международных и всероссийских конкурсах и фестивалях.

Концертная деятельность позволяет представлять уровень мастерства учащихся на различных концертных площадках города, региональных фестивалях, выступая по 50-60 раз в течение учебного года, что является формой **подведения итогов** реализации программы.

Формы и методы реализации программы

1. словесные методы обучения:

- устное изложение сути номера, этюда, элемента, упражнения;
- анализ структуры концертного номера, анализ музыкального сопровождения;
- беседа (например, об истории цирка, о технике безопасности, обсуждение выступления).

2. наглядные методы обучения:

- показ видеоматериалов выступлений и фестивалей, и просмотр фотографий, иллюстраций в специальной литературе;
- показ, исполнение педагогом или воспитанником студии;
- наблюдение за исполнением номера или упражнения другими воспитанниками студии.

3. практические методы обучения:

- тренировочный процесс;
- выполнение хореографических, акробатических, гимнастических упражнений.

По уровню самостоятельной деятельности детей используются такие методы, как объяснительно – иллюстративные и репродуктивные, которые используются, в основном, на первых годах обучения, когда дети воспринимают и усваивают способы выполнения тех или иных упражнений, элементов.

4. поисковые методы используются при постановке концертного номера, детям дается возможность применить свои творческие способности, фантазию, добавить что-то свое или придумать такую композицию или связку элементов, которую будет удобней выполнять, или такую, которая будет наиболее сложна и интересна.

5. исследовательские методы обучения используются, когда воспитанник выбрал цирковой жанр, в котором он хочет работать. Воспитаннику предоставляется максимально возможная самостоятельность в исследовании своих возможностей в данном жанре, своей фантазии, творческих способностей. Юный артист изучает возможности предметов, с которыми он работает, циркового реквизита. Ученик самостоятельно стремится расширить свои знания в области выбранного жанра, внимательно следит за выступлениями других артистов этого жанра, находит фото-видео материалы с записями выступлений, изучает, анализирует их, делает самостоятельные выводы, придумывает новые элементы и трюки, самостоятельно находит интересный образ для создания циркового номера.

Важной формой проведения занятий для детей первых лет обучения является открытый урок, который проводится 1-2 раза в год. Занятия носят методический характер и проводятся для ознакомления родителей с уровнем освоения детьми программы обучения.

На втором и третьем году обучения чаще используются индивидуальные занятия для подготовки сольного номера. Значение индивидуальных занятий очень велико при непосредственной подготовке программ и концертных номеров, показательных выступлений и конкурсов. Большое внимание уделяется отработке упражнений, чистоте исполнения, страховке.

Очень важными для юных артистов являются такие формы занятий, как концерт, праздник, фестиваль.

Формы подведения итогов.

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

1. Определение начального уровня знаний, умений, навыков.
2. Текущий мониторинг.
3. Урок-концерт, отчетный концерт или детский цирковой спектакль, новогодняя программа, выступления в загородных летних лагерях и т.д.

Методы и средства обучения

Для руководителя цирковой студии необходимы специальные знания и двигательные упражнения из разделов программы физического воспитания.

Для освоения программы обучающимися, доведения до автоматизма каждого упражнения и трюка используются следующие **методы и средства обучения**

- использование слова (беседа, объяснение, описание, задание-указание);
- наглядное восприятие (показ, плакаты, наглядные пособия по цирковому искусству, диски, видеокассеты, посещение выступлений цирковых коллективов, приезжающих из других городов);
- практические методы строго регламентированного упражнения;
- разучивание по частям (подводящие упражнения), по фазам выполнения элементов;
- разучивание композиции номера в целом.

Учебный план

1 год обучения

Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
Акробатика: упражнения на развитие гибкости упражнения на развитие ловкости и координации упражнения на формирование осанки Акробатические упражнения: упоры, седы, кувырки группировка, перекаты стойки, мосты парная акробатика. Хореографическая подготовка	10	2	8	Урок-концерт в конце каждого полугодия. Выступление на концерте
Жонглирование: техника жонглирования мячами техника жонглирования кольцами техника жонглирования булавами	14	4	10	Урок-концерт в конце каждого полугодия.

Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
				Выступление на концерте
Эквилибристика: на катушках балансирование вход и сход подводящие упражнения на 2-3 катушки	16	2	14	Выступление на концерте
Иллюзионное искусство: фокусы	10	2	8	Выступление на концерте
Клоунада: репризы	16	2	14	Выступление на концерте
Концертная деятельность	4	-	4	
Контрольный урок	2	-	2	
Итого:	72	12	60	

Учебный план 2 года обучения

Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
Акробатика: упражнения на развитие гибкости упражнения на развитие ловкости Акробатические упражнения: акробатические прыжки парные упражнения хореографическая подготовка	10	2	8	Урок-концерт в конце каждого полугодия. Выступление на концерте
Жонглирование: техника жонглирования мячами техника жонглирования кольцами техника жонглирования булавами жонглирование тростями парное жонглирование	14	4	10	Урок-концерт в конце каждого полугодия. Выступление на концерте
Эквилибристика: на катушках балансирование вход и сход подводящие упражнения 2-3 катушки на свободной проволоке балансирование	16	2	14	Выступление на концерте

Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
равновесие на одной повороты				
Иллюзионное искусство: фокусы волшебные кольца	10	2	8	Выступление на концерте
Клоунада репризы сценки эксцентрические трюки	16	2	14	Выступление на концерте
Концертная деятельность	4	-	4	
Контрольный урок	2	-	2	
Итого:	72	12	60	

Учебный план 3 года обучения

Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
Акробатика: упражнения на развитие силовых способностей упражнения на развитие быстроты упражнения на формирование осанки Акробатические упражнения: акробатические прыжки, курбетты, сальто вперед, сальто назад, темповые сальто, парно-групповые упражнения, входы на руки, стойки, вольтажные (бросковые) упражнения.	8	1	7	Выступление на концерте
Жонглирование: техника жонглирования мячами техника жонглирования кольцами техника жонглирования булавами жонглирование тростями парное жонглирование хула-хупы (упражнения с обручами) антипод	10	2	8	Выступление на концерте
Эквилибристика: на катушках: балансирование вход и сход подводящие упражнения на 2-3 катушки на свободной проволоке: балансирование равновесие на одной ноге повороты на моноцикле:	20	4	16	Выступление на концерте

Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
равновесие техника езды на моноцикле посадка, сход качание				
Иллюзионное искусство: фокусы волшебные кольца техника подачи ключа парное соединение 2-3.	14	3	11	Выступление на концерте
Клоунада: репризы сценки эксцентрические трюки комические трюки	12	1	11	Выступление на концерте
Концертная деятельность	6	-	6	
Контрольный урок	2	-	2	
Итого:	72	11	61	

Содержание программы
Программа состоит из основных разделов:

1. Спортивная акробатика;
2. Цирковая акробатика;
3. Искусство жонглирования;
4. Эквилибристика;
5. Искусство фокуса (иллюзия и манипуляция);
6. Клоунада;
7. Требования к построению циркового номера.

В целях совершенствования организации работы по созданию здоровых и безопасных условий обучения и проведения учебно-воспитательного процесса в цирковой студии «Каскад» два раза в год проводятся инструктажи по технике безопасности, ежегодно оформляется допуск врача к занятиям.

Педагог дополнительного образования обязан:

- проводить инструктаж воспитанников о порядке и мерах безопасности при проведении занятий, следить за соблюдением, строго придерживаться принципов обучения, обеспечить страховку;
- при пользовании ручными и подвесными лонжами, а также при выполнении более сложных элементов (упражнений, трюков) иметь спортивную форму и выполнять санитарно-гигиенические требования;
- при необходимости отправлять учащихся к врачу.

В цирковом искусстве для освоения современных упражнений необходимо овладеть высоким уровнем развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

1 год обучения (7- 8 лет)

Цель: Приобщение детей к активным занятиям акробатикой.

- Задачи:**
1. Формирование познавательного интереса и желания заниматься акробатикой;
 2. Развитие гибкости, координации движений, ловкости, формирование правильной осанки.

Спортивная акробатика

1. Упражнения на развитие гибкости:
ходьба в приседе; выпады и полушпагаты; высокие взмахи правой и левой ногой; широкие стойки на ногах; максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.
2. Упражнения на развитие ловкости и координации; воспроизведение заданной игровой позы; жонглирование малыми предметами; упоры; простые прыжки; равновесия типа «ласточка», передвижение на носках с поворотами и подскоками.
3. Упражнения на формирование осанки: ходьба на носках, танцевальные движения; комплексы упражнений на контроль осанки в движении: жонглирование на ограниченной опоре.
4. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись); седы (на пятках, углом), группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырки вперед и назад; «мост» из положения лежа на спине; парная акробатика; хваты, силовые упражнения; начальное обучение акробатическим прыжкам.

2 год обучения (8-9 лет)

Этап формирования и закрепления основных двигательных навыков и умений.

Цель: формирование у детей физических и волевых качеств, необходимых для занятий акробатикой.

Задачи:

1. Освоить технику выполнения акробатических элементов начальной подготовки.
2. Развить гибкость, ловкость координации движений
3. Знать основы хореографии.

Содержание обучения:

1. Упражнения на развитие гибкости: комплексы упражнений на растягивание, сгибание и прогибание туловища с возрастающей амплитудой движения, освоения простейших способов тестирования гибкости и подвижности в суставах. Комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника. Упражнения на подвижность позвоночника.
2. Упражнения на развитие ловкости: челночный бег, упражнения на усложненную координацию движений.
3. Акробатические упражнения, кувырки (вперед), прыжком (назад), стойка на лопатках, танцевальные упражнения, стойка на голове, стойка на руках, длинный кувырок, колесо, перекидки. Арабское колесо, колпинское колесо, перевороты, курбет, фляк, переднее сальто; парные упражнения. Входы, поддержки, стойки на плечах равновесия, сходы. Хореография.

3 год обучения (9-10 лет)

Цель: углубленное освоение акробатических элементов.

Задачи:

Формирование навыков самосовершенствования, самостраховки и взаимопомощи.

Этап работы совершенствования основных элементов акробатики. На данном этапе обучения осуществляется индивидуальный подход к ребёнку, в зависимости от его способностей и достижений. Комплексы общеразвивающих упражнений должны быть нацелены на развитие основных физических качеств. Основная работа строится на индивидуальных упражнениях.

Индивидуальные упражнения

Равновесие

1. Прыжок в равновесии
2. Поворот в равновесии, равновесия шпагатом с захватом одной.
3. Равновесие кольцом

Стойки

1. Стойка на груди без опоры на руки
2. Стойка на груди кольцом
3. Стойка на предплечьях кольцом одной.
4. Стойка толчком согнувшись

Шпагаты

1. Кувырок с поворотом в шпагат
2. Кувырок прямой шпагат
3. Курбет в шпагат
4. Шпагат кольцом одной

Мосты

1. Мосты на предплечьях
2. Мосты кольцом одной
3. Мост на одну ногу

Перевероты, колеса

1. Перекидка назад в равновесие
2. Перекидка назад на месте
3. Колесо вперед на месте
4. Перекидка вперед на месте

Акробатические прыжки

(Цирковая акробатика)

1. Перевероты и колеса (колпинское и арабское колесо)
2. Переверот вращательным движением тела с полным переверотом
3. Курбет
4. Рондат
5. Переверот назад (фляк)
6. Переднее сальто
7. Заднее сальто

Парные упражнения

1. Равновесие на бедре с поддержкой
2. Равновесие на бедре, входы на плечи
3. Входы на плечи с поворотом
4. Оттяжка – полумост на бедрах
5. Равновесие на плечах
6. Ласточка на руках с опорой
7. Стойка ногами на руках

Стойки

1. Стойка на коленях
2. Стойка на плечах с поддержкой
3. Стойка руками на колене
4. Стойка на прямых руках лежащей ниже

Сходы, соскоки

1. Сходы переверотом из стойки на бедрах
2. Сходы и соскоки из стойки на согнутых руках
3. Сход на колени из стойки. Разучивание и выполнение композиций (описание номера)

Пластическая акробатика

«Каучук» (этюды)

1. Упражнения на гибкость (растяжки)
2. Равновесия
3. Шпагаты
4. Мосты
5. Упоры
6. Стойки

Искусство жонглирования

Начинать занятия (тренировку) по жонглированию лучше всего с мячами, т.к. мячи приучают к точному броску, правильному положению рук. Упражнения следует отрабатывать последовательно, сначала овладевая простыми, а затем сложными упражнениями.

Жонглирование мячами

1. Переброска мяча из руки в руку
2. Подбрасывание двух мячей обеими руками
3. Подбрасывание двух мячей одной рукой
4. Подбрасывание двух, трех мячей обеими руками
5. Полу каскад, пассаж
6. Каскад, пассаж. Подбрасывание четырех мячей. Комбинированные броски. Жонглирование пятью мячами.

Жонглирование кольцами

Броски нужно делать с небольшим наклоном от себя, при броске кисти рук необходимо опускать, а при взмахе – поднимать.

1. Броски правой и левой отдельно
2. Броски двух колец (скрестно)
3. Жонглирование тремя кольцами
4. Подбрасывание парами
5. Жонглирование 4-мя кольцами

Жонглирование булавами

1. Переброска одной булавы из руки в руку
2. Переброска булавы с передачей
3. Переброска (скрестно)
4. Жонглирование 3-мя булавами
5. Броски из-под ноги
6. Броски из-за плеча
7. Бросок ногой
8. Броски 2-мя оборотами
9. Жонглирование 4-мя булавами
10. Трюковые броски булавами

Хула-хупы (игра с обручами)

Хула-хупы как вид жонглирования. Знакомство с реквизитом. Основные приемы жонглирования, основные трюки.

- ПРАКТИКА:**
1. Обучение поднятию одного обруча
 2. Закрутка одного обруча до груди
 3. Сброс обруча с руки
 4. Вращение одной в горизонтальной плоскости
 5. Обучение закрутке 2-х обручей по частям тела
 6. Обучение перехода в четыре обруча
 7. Обучение перехода в пять обручей
 8. Вращение в трех проекциях
 9. Закручивание «бочки»

Антипод

Антипод как вид жонглирования. Основные принципы жонглирования ногами, удержание баланса, крутки, перебросы.

1. Обучение забрасывания предмета на ногу (левую, правую)
2. Скат со ступней каскадом в руки

3. Горизонтальное вращение предметов
4. Вращение предметов «бег»
5. Переброс предмета с одной стороны на другую через вертикальное вращение
6. Баланс на одной и двух ступнях
7. Перекид баланса с одной ноги на другую
8. Вертикальное вращение предмета «шаги»

Эквилибристика. Ручной эквилибр.

Ручной эквилибр – разновидность жанра акробатики. Ручная эквилибристика включает в себя упражнения, демонстрирующие равновесие тела в разных положениях.

- ПРАКТИКА:**
1. Стойка на руках
 2. Стойка на кубиках
 3. Стойка на тростях (махом)
 4. Балансирование
 5. Стойка на тростях (толчком)
 6. Стойка силой
 7. Стойка
 8. Стойка на одной (правой, левой)
 9. Стойка на руках (шпагат, полушпагат, ноги в стороны, группировка, сход)
 10. Равновесие на локте («крокодил»)
 11. Выполнение элементов

Эквилибр на катушках

Это вид балансирования. Движениями ног эквилибрист удерживает катушку в равновесии.

- ПРАКТИКА:**
1. Балансирование
 2. Заход и сход
 3. Стойка на колени (правой, левой)
 4. Подводящие упражнения к 2-3-4-5 катушкам
 5. Трюковые упражнения (жонглирование)

Эквилибристика на моноцикле (одноколесном велосипеде)

Равновесие на одноколесном велосипеде сохраняется за счет координации действий педалями и наклонов туловища. Балансированию помогают руки, отведенные в стороны.

- ПРАКТИКА:**
1. Техника езды на моноцикле
 2. Посадка
 3. Сход
 4. Качание
 5. Езда против хода
 6. Пируэты
 7. Повороты (180-360)
 8. Трюковые упражнения

Воздушная гимнастика

- ПРАКТИКА:**
1. Переворот в упор
 2. Равновесие на бедрах
 3. Оборот вперед
 4. Спад вперед
 5. Спад назад
 6. Равновесие
 7. Задний
 8. Вис в шпагате

9. Стойка на руках
10. Обрыв в носки

Иллюзия и манипуляция (искусство фокуса)

- ПРАКТИКА:**
1. Упражнения с монетами
 2. Упражнения с шариками
 3. Упражнения с картами и платками
 4. Упражнения с тростью
 5. Упражнения с колбами и стаканами
 6. Сеанс с китайскими кольцами
 7. Упражнения с газетами

Дрессура

Основные требования к обучению и подготовке к концертным выступлениям с животными (собака, кошка, попугай, голуби и др.):

ДРЕССИРОВЩИК ОБЯЗАН ЗНАТЬ:

1. Характер и повадки животного
2. Апортировка
3. «Способность» животного к дрессировке определяется главным образом тем, как у него вырабатываются и закрепляются условные рефлексы.

- ПРАКТИКА:**
1. Прием колец
 2. Счет мячей
 3. Прыжок через кольцо
 4. Змейка
 5. Столбик

Клоунада

- ПРАКТИКА:**
1. Репризы
 2. Сценки
 3. Эксцентрическая клоунада
 4. Комические трюки

Основные критерии оценки выступления воспитанников студии «Каскад»

1. Музыка – качественное исполнение и звукозапись
2. Культура подачи номера
3. Хореография
4. Артистичность
5. Техника исполнения номера
6. Зрелищность
7. Сценарный план (описание номера)
8. Работа над сценарием концертных выступлений.

Методическое обеспечение программы.

Для проведения занятий в цирковой студии необходимо большое помещение, спортивный или актовый зал с высоким потолком (4-8 метров).
Необходимо наличие специальных атрибутов:

1. Аудио- и видеоаппаратура. Собрание музыкальных дисков и кассет для постановки номеров (постоянно должно обновляться).
2. гимнастические маты – 6 шт.
3. скакалки – 12 шт.
4. обручи средние и большие – 30 шт.
5. мячи разных размеров – 14 шт.
6. булавы – 16 шт.
7. кольца для жонглирования – 24 шт.
8. трости – 2 шт.
9. моноциклы – 2 шт.
10. лонжа -1 шт.
11. гимнастический мостик – 1 шт.
12. концертные костюмы – по количеству участников
12. магнитофон 1 шт.
13. китайские палочки – 4 шт.
14. катушки металлические – 6 шт.
15. скамейка малая – 2 шт.
16. столик гимнастический – 1 шт.
17. подставка для реквизита – 1 шт.
18. ножи для жонглирования – 7 шт.

Методическое обеспечение изучения цирковых жанров.

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

Первый этап обучения - введение в предмет, воспитание пластической культуры и овладение основами этой дисциплины. В период дальнейшего обучения осуществляется более детальное освоение жанра в соответствии с навыками, которые определяются, исходя из индивидуальных психофизических данных учащихся и их творческой устремленности.

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

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

Методические указания для обучения акробатике.

Непосредственному переходу к акробатике предшествует изучение различных подготовительных упражнений, представляющих комплекс общеразвивающих упражнений. Такие упражнения не только укрепляют и развивают отдельные мышечные группы, суставы и совершенствуют двигательные качества, но и помогают учащимся скорее и лучше овладеть техникой выполнения изучаемых акробатических упражнений. Если два упражнения для одной и той же части тела следуют друг за другом, то второе упражнение должно быть для мышц антагонистов, например: после упражнения для мышц спины должны следовать упражнения для мышц брюшного пояса, после упражнения, требующего статического напряжения мышц, изучается задача динамического характера.

Последовательность акробатических задач выстраивается с постепенным увеличением нагрузки. Не допускается утомления какой-либо одной части тела или мышечной группы, для этого упражнения выстраиваются в такой последовательности, которая обеспечивает равномерную нагрузку на различные мышечные группы, например: после упражнения для рук и плечевого пояса следует перейти к упражнению для ног.

Содержание комплекса упражнений специально подобрано с учетом всех вышеизложенных требований, но, ни в коем случае не имеет постоянно установленного порядка, а видоизменяется и усложняется по мере их усвоения учащимися. Изучение акробатических упражнений начинаются с подробного объяснения. Первое исполнение начинается в индивидуальном порядке.

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

Краткие методические указания по жонглированию.

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

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

Помимо навыков техники жонглирования, в процессе занятий у учеников вырабатывается точность глазомера, быстрота и координация движений. Для учащихся наиболее способных в данном жанре, дается дополнительная программа, включающая более сложные элементы. Для учащихся, проявивших склонность к оригинальности и нестандартности решений, предусматривается специальный раздел по изучению эксцентрических элементов в жонглировании.

Методические указания для обучения эквилибру.

Эквилибристика занимает лидирующие позиции среди жанров циркового искусства. В переводе с латинского, слово "эквилибр" означает "находящийся в равновесии". Эквилибристика - сложное искусство, требующее предельной точности и чувства равновесия, доведенного до виртуозности. Малейшее замедление реакции исполнителя - и равновесие нарушено.

Умение балансировать и заключается в том, чтобы не допустить отклонения дальше критической точки, чтобы удержать балансируемый объект (или самого себя) в заданном положении.

Занятия эквилибристикой развивают чувство равновесия, то есть умение сохранять заданное положение тела в различных неустойчивых позициях, на разнообразных точках опоры. Эквилибристика вырабатывает координацию движений, укрепляет вестибулярный аппарат, развивает быстроту реакции и координацию движений, физическую выносливость, ловкость и способствует укреплению здоровья.

Методические рекомендации для обучения эквилибру на катушках

Программа этого вида является наиболее доступной разновидностью эквилибристики, основные элементы которой можно освоить за относительно короткий промежуток времени.

Знакомство учащихся с программой, учебным реквизитом, с общими понятиями об эквилибристике. Выработка у них представлений о сути предмета, о цели и характере разминки перед уроком, содержания урока, технике выполнения элементов программы, правильном дыхании. Выявление индивидуальных способностей учащихся к данному жанру, освоение ими начальных способов развития чувства равновесия.

Реквизит, называемый в цирке катушкой, представляет собой металлический полый цилиндр длиной 25-30 см и 15-16 см в диаметре. Обязательной принадлежностью такого реквизита является деревянная дощечка 50-60 см в длину и 14-16 см в ширину, которая кладется на круглую поверхность катушки.

Равновесие достигается следующим образом:

Учащийся встает на края площадки, и, попеременно сгибая ноги в коленях, уравнивает горизонтальное положение дощечки, тем самым не позволяя реквизиту выкатиться из-под него.

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

Для того чтобы запрыгнуть на катушку, следует, придерживая площадку за края, уловить удобный момент, запрыгнуть на площадку и быстро выпрямиться.

Для соскока необходимо оттолкнуться ногами в момент, когда площадка будет в горизонтальном положении. Чтобы зайти на площадку без прыжка, нужно положить ее на катушку так, чтобы один конец площадки был немного длиннее, поставить ногу на короткий конец, уравновесить площадку, придерживая рукой другой конец, быстро поставить другую ногу на длинный конец площадки, отпустить руки и выпрямиться. Для схода с площадки следует все

действия повторить в обратном порядке. Техника балансирования или равновесие на площадке катушки сохраняется за счет попеременного сгибания-разгибания ног в коленях.

Продвинутый курс эквилибра на катушках:

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

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

Список литературы для педагога:

1. Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, Х.К. Грантын и др. Теория и методика физического воспитания, М., Просвещение, 1979 г.
2. В.В. Козлов «Акробатика», М., 2003 г.
3. В.П. Коркин «Акробатика», М, 1976 г.
4. З.Б. Гуревич «Эквилибристика», 1982 г.
5. Н.Э. Бауман «Искусство жонглирования», 1962 г.
6. Л. Вадимов «Искусство фокуса», 1952 г.
7. С. Кожевников «Цирковая акробатика», 1984 г.
8. П.Г. Кусса «Цирк, только цирк (репризы)», 1978 г.
9. Т.С. Лисицкая «Хореография», 1984 г.
10. Б.И. Дудин, А.В. Сайкин «Спорт на сцене», 1968 г.

Список литературы для учащегося:

1. В.А. Баринов, В.А. Смирнов «Если ты любишь цирк», 1998 г.
2. З.Б. Гуревич «О жанрах советского цирка», Л, 1992 г.
3. Л.Я. Шнеер, Р.Е. Славский «Цирк (энциклопедия)», 1968 г.
4. А. Акопян «Даю уроки волшебства», 1993 г.
5. А. Неляпин «Цирк любителей» 1976 г.