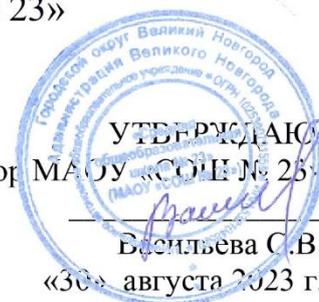


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 23»

ПРИНЯТА

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

Директор



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

«Цирковая студия «Каскад»

Уровень освоения ознакомительный
Возраст обучающихся: 7–17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор - составитель:
Тимошенко Леонид Афанасьевич,
педагог дополнительного
образования

Великий Новгород

2023 г.

РЕЦЕНЗИЯ _____ ФИО _____
_____ должность
_____ дата

СОГЛАСОВАНО _____ ФИО _____
Подпись ответственного лица МАОУ «СОШ №23»
_____ дата

Сведения о внесении изменений в программу:
_____ дата
Внесенные в программу
изменения рассмотрены педагогическим советом
протокол №02 от 00.10.2023

Пояснительная записка

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

Программа составлена на основе следующих документов:

- ~ Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - ~ Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022 года № 629;
 - ~ Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи;
 - ~ Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые);
- с учетом:
- ~ Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и Плана мероприятий по ее реализации»;
 - ~ Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
 - ~ Методического пособия «Дополнительная общеразвивающая программа: практическое руководство по проектированию и дизайну» Н.Л.Буйловой 2022г.;
 - ~ Устава МАОУ «СОШ №23», утвержденного постановлением Администрации Великого Новгорода от 17.01.2022 №150;
 - ~ Положения о требованиях к дополнительным общеобразовательным программам, порядке их разработки и экспертизы в МАОУ «СОШ №23», утвержденного приказом директора от 23.05.2023 г. № 23-05-4-О.

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.

Отличительная особенность 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.

Возраст учащихся: программа ориентирована на учащихся 7-17 лет.

Наполняемость в группах: группа включает в себя количество детей от 10 до 30 человек. Возможно деление на две группы: младшая группа для детей 7-13 лет, старшая группа для детей 14-17 лет.

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

Задачи:

- 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.
- 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.
- 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 обучающих 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные:

- развитие артистических, эмоциональных качеств у обучающихся средствами цирковых занятий;
- раскрытие волевых качеств личности (терпение, умение доводить работу до конца);
- развитие художественного воображения и творческих способностей.

Личностные:

- сформированность у обучающихся эмоционально-положительного отношения к цирковому искусству;
- проявление задатков творчески развитой личности;
- наличие навыков здорового образа жизни, мотивации к творческому труду, работы на результат.

Предметные:

- знание теоретических аспектов истории цирка и основ циркового искусства;
- освоение навыков владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние и регулировать его в процессе освоения элементов;
- овладение системой знаний, умений и навыков в цирковом искусстве, хореографии, готовности к самостоятельному выбору жанра.

Условия реализации программы. Программа рассчитана на **1 год обучения (68 часов в год)**.

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 30 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 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 удобнее 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 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. 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, отчётный концерт или детский цирковой спектакль, новогодняя программа, выступления в загородных летних лагерях и т.д.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Раздел	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
Акробатика	10	2	8	Урок-выступление в конце тематического блока
Жонглирование	14	4	10	Урок-выступление в конце тематического блока
Эквилибристика	16	2	14	Урок-выступление в конце тематического блока
Иллюзионное искусство	10	2	8	Урок-выступление в конце тематического блока
Клоунада	16	2	14	Урок-выступление в конце тематического блока
Резерв	2	1	1	
Итого:	68	12	56	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок обучения	Дата начала обучения	Дата окончания	Всего учебных	Всего учебных	Количество учебных	Режим занятий
---------------	----------------------	----------------	---------------	---------------	--------------------	---------------

		обучения	недель	дней	часов	
1 учебный год	01.09.2023	31.05.2023	34	68	68	2 раза в неделю по 1 часу

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из основных разделов:

1. Спортивная и цирковая акробатика;
2. Искусство жонглирования;
3. Эквилибристика;
4. Искусство фокуса (иллюзия и манипуляция);
5. Клоунада;

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.

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.

1. 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. Упражнения на развитие ловкости: челночный бег, упражнения на усложненную координацию движений.

2. Упражнения на формирование осанки: ходьба на носках, танцевальные движения; комплексы упражнений на контроль осанки в движении: жонглирование на ограниченной опоре.

3. 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, 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.

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

Перевороты, 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. Перевороты и колеса (колпинское и арабское колесо)
2. Поворот вращательным движением тела с полным переворотом
3. Курбет
4. Рондат
5. Поворот 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 переворотом 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

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**

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.

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.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Комплектование групп. Техника безопасности. Сведения об основных жанрах циркового искусства.	1	1	
2	Акробатика: особенности и основные принципы. Основные акробатические упражнения.	1	1	
3	Разучивание упражнений на развитие гибкости.	1	1	
4	Выполнение упражнений на развитие гибкости в парах.	1		1
5	Выполнение упражнений на развитие гибкости с элементами хореографии.	1		1
6	Разучивание упражнений на развитие координации и ловкости.	1		1

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика
7	Выполнение упражнений на развитие координации и ловкости.	1		1
8	Выполнение упражнений на развитие осанки в парах.	1		1
9	Выполнение акробатических упражнений с элементами хореографии.	1		1
10	Парная акробатика.	1		1
11	Выступление с сольными и парными номерами.	1		1
12	Жонглирование: особенности и основные принципы. Техника жонглирования мячами.	1	1	
13	Жонглирование одним мячом.	1		1
14	Жонглирование двумя мячами.	1		1
15	Жонглирование тремя мячами.	1		1
16	Жонглирование четырьмя мячами.	1		1
17	Жонглирование с элементами хореографии под музыку.	1	1	
18	Техника жонглирования кольцами.	1	1	
19	Жонглирование одним кольцом.	1		1
20	Жонглирование двумя кольцами двумя руками.	1		1
21	Жонглирование тремя кольцами двумя руками.	1		1
22	Жонглирование кольцами с элементами хореографии под музыку.	1		1
23	Техника жонглирования булавами.	1	1	
24	Жонглирование булавами в правую и левую сторону. Жонглирование булавами с поворотами туловища.	1		1
25	Выступление с сольным номером жонглирования.	1		1
26	Эквилибристика: истоки и особенности жанра.	1	1	
27	Техника и виды эквилибристики.	1	1	
28	Свободная проволока.	1		1
29	Балансирование.	1		1
30	Равновесие на одной ноге.	1		1
31	Повороты.	1		1
32	Скольжение.	1		1
33	Катушки. Ввод.	1		1
34	Катушки. Сход.	1		1
35	Катушки. Стойка.	1		1
36	Стойка с элементами жонглирования.	1		1
37	Эквилибр на моноцикле.	1		1
38	Выполнение упражнений на равновесие на моноцикле.	1		1
39	Выполнение движения по кругу, вперед, назад.	1		1
40	Выполнение движения на моноцикле с элементами жонглирования.	1		1
41	Выступление с сольным номером.	1		1
41	Иллюзионное искусство: история и	1	1	

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика
	современность			
43	Приёмы и техника манипуляции.	1	1	
44	Тренировка ловкости рук.	1		1
45	Гимнастики для развития ловкости рук; «Пальчиковый балет»; фокусы с карандашами, резинками.	1		1
46	Волшебные карты. Фокусы с картами.	1		1
47	Волшебные верёвочки.	1		1
48	Волшебный реквизит (монеты, шарики, цилиндры, платки, книги и т.п.).	1		1
49	Манипуляция. Микромагия.	1		1
50	Навыки общения с публикой. Образ , мастерство , подача , сюжет , костюм, грим.	1		1
51	Выступление с сольным номером.	1		1
52	Клоунада : история жанра. Мастера смеха (В.Дуров, М.Румянцев, М.Тривас, Б.Вяткин, О.Попов, В. Полунин, Ю.Никулин).	1	1	
53	Искусство создания комического образа. Разновидности клоунады: пантомимическая, разговорная, музыкальная.	1	1	
54	Упражнения и актёрские тренинги на развитие творческого мышления.	1		1
55	Упражнения и актёрские тренинги на развитие внимания, фантазии.	1		1
56	Пантомима. Пластика тела. Координация.	1		1
57	Сценическое движение: работа над ритмичностью, темпо-ритмом.	1		1
58	Сценическое движение: работа над пластичностью, техникой простых двигательных навыков.	1		1
59	Актёрское мастерство: понятие сценического образа, работа над созданием этюдов, сценок.	1		1
60	Упражнения и актёрские тренинги на развитие творческого мышления, внимания, фантазии.	1		1
61	Составления этюдов на заданную тему. Создание образа.	1		1
62	Игра со звуком. Смех, плач, выкрики.	1		1
63	Соединение клоунады с другими жанрами. Представление событий в неожиданном свете.	1		1
64	Игра с предметами: (полотно, стул, веревка, мячи, шляпа, пиджак, ботинки и др.).	1		1
65	Постановка номеров.	1		1
66	Выступление с сольным номером.	1		1
67	Индивидуальные консультации и персональные тренировки.	1		1
68	Итоговое занятие-концерт	1		1