Муниципальное автономное учреждение

дополнительного образования

Специализированная детско-юношеская спортивная школа

олимпийского резерва №4 города Тюмени

«Утверждаю»

Директор МАУ ДО СДЮСШОР №4

г.Тюмени

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В.Кугаевская

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.

Программа принята на заседании

педагогического совета

протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ЦИРКОВОМУ ИССКУСТВУ**

Разработчик программы

Инструктор по физической культуре

Костинская Т.В.

Срок реализации программы: 1 год,

Возраст обучающихся 4 - 14 лет.

Тюмень 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

**РАЗДЕЛ №1.Комплекс основных характеристик программы**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1. Пояснительная записка1.2.Цель и задачи программы | 33 |
| 1.3. Содержание программы1.4.Планируемые результаты**РАЗДЕЛ №2. Комплекс организационно-педагогических условий** **2. Учебный план**2.1.Условия реализации программы2.2.Формы реализации программы2.3. Оценочные материалы**3. Методические материалы**3.1.Воспитательная и психологическая работы**4. Список литературы** | 4667788810 |

**1.1. Пояснительная записка.**

Цирк – это искусство и спорт, это актерское мастерство в сочетании с ловкостью, силой и  выносливостью, это красота и грация.

Главным в процессе  обучения  цирковому  искусству является обучение сознательному управлению движениями своего тела. Акцент делается на физическом развитии ребенка, но это тесно связано с формированием личности  в целом, сам процесс обучения состоит в развитии  и совершенствовании внимания, ловкости, силы и выносливости.

Поскольку цирковое искусство включает в себя не только физическое развитие, но и актерское мастерство в сочетании с пластикой тела, то настоящая программа  предусматривает также и занятия хореографией.  Хореография – это красивые, пластичные и музыкальные движения. Хореографии сегодняшнего дня свойственны глубина образов, разнообразие танцевального языка и его усложнение. Хореография в цирке несет эстетическое значение.

  ***Актуальность программы -*** Занятия  с детьми  направлены,  прежде всего, на гармоничное взаимодействие тела, разума и эмоций каждого отдельного ребенка. Дети научаться управлять собственным телом, чувствовать его красивым и послушным.

Возможность выступать на сцене перед зрителями стимулирует детей настойчиво добиваться поставленной цели, совершенствовать силу, ловкость, гибкость, артистичность. Занятия в цирковом коллективе способствуют развитию у детей творческой самостоятельности и инициативы.

**1.2. Цель и задачи программы**

***Цель программы*** – научить воспитанников основам циркового искусства, специфике постановки циркового номера, способам использования трюков в театрализованном представлении

***Основные задачи*** :

 - обучение детей цирковым жанрам (акробатика, жонглирование) в доступной для детей форме;

- обучение основам хореографии, а также искусству танца;

- обучение основам артистического мастерства;

- содействие укреплению здоровья и физическому развитию ребенка;

- развитие творческих способностей детей;

- формирование  навыков самоконтроля, самосовершенствования, самопознания;

- формирование правильных эстетических вкусов, творческой инициативы, умения ценить и понимать прекрасное ;

- воспитание морально – волевых качеств, формирование культуры поведения.

       В объединении занимаются все желающие дети с 4 до 14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

 Материал программы распределен с учетом принципа постепенного перехода от простого к сложному. Предусмотрено использование пройденного на более высоком уровне (поэтапное овладение техникой в совокупности требований, составляющих действо, хореография, трюк).

Специфическими особенностями обучения являются отсутствие декораций, минимум реквизита, преимущественно пантомимический способ общения, динамическое действие под музыку.

Программа рассчитана на 4 - летнее обучение. По мере достижения определенных этапов обучения, проводятся показы, выступления, открытые уроки, на которых выносятся отдельные номера (упражнения), групповые этюды с обязательным использованием трюков и с начальным обучением взаимодействия со зрителем.

***Основные направления***:

 - акробатика;

 -пластика;

 - хореография;

 - жонглирование;

 - пантомима;

 - оригинальный жанр(игра с хула-хупом, диаболо, скакалка).

**1.3. Содержание программы.**

Беседы о цирковом искусстве, о трюке в цирковом номере, как средстве воздействия на зрителя, так и на исполнителя, о роли прикладных предметов (хореография, пантомима, мастерство актера и т.д.)

***Цель***: подготовка детей к активным занятиям в цирковой студии.

***Задачи:***

-  развитие ловкости.

-  развитие гибкости.

-  подготовка мышц к дальнейшим нагрузкам.

-  формирование правильной осанки.

**Игры, способствующие:**

Развитию наблюдательности зрительной памяти.

Тренировка органов восприятия – зрения, слуха, обоняния, осязания.

Преодоление мышечных зажимов и психических торможений.

Воспитание мышечного контроля и доведение его до автоматизма.

Выполнение простейших упражнений в предлагаемых обстоятельствах: как допущенные возможности происходящего, поиски соответствующих действий, развивающих воображение.

Овладение «кругами внимания» внешним и внутренним.

Воображение и его развитие. Где? Когда? Что вижу и слышу? Почему? И т.д.

Выполнение простых трюков как средство выполнения поставленной задачи.

1. Вводное занятие. Техника безопасности:

- правила поведения на занятиях;

- правила пользования реквизитом;

- неукоснительное соблюдение указаний педагога при выполнении акробатических упражнений;

- выполнение сложных акробатических элементов только со страховкой со стороны педагога;

- допуск на занятия осуществляется только при наличии спортивной формы и обуви, аккуратной причёске, и при отсутствии часов и украшений.

 2. Акробатика:

Укрепление и растяжка всех групп мышц, изучение следующих элементов:

- кульбит вперёд;

- кульбит вперёд с разбега и прыжка;

- кульбит назад;

- «мост» с положения «лёжа»; «стоя»;

- поперечный шпагат и продольный шпагат на обе ноги;

- «колесо» в обе стороны.

 3. Жонглирование:

- жонгляж 2-мя предметами (2 мяча или 2 кольца);

- жонгляж 3-мя предметами (3 мяча или 3 кольца);

- различные приёмы вращения гимнастической палки;

- приёмы работы с булавой.

4. Оригинальный жанр:

- учить крутить обруч, поднимать его ногой с пола и, в крутке, вверх, вдоль туловища;

- крутить сразу несколько обручей; двигаться по сцене с крутящимся обручем;

- учить движениям с одной и двумя лентами; различным прыжкам и трюкам;

- учить прыгать через скакалку (различные приёмы);

- учить прыгать через большую скакалку, которую держат двое других участников (различные приёмы);

 - учить прыгать через две скакалки, которые крутят попеременно двое других участников.

Таким образом, в конце 1 года обучения, студийцы должны овладеть элементарными трюками по жанрам, овладеть темпо-ритмической основой движения, пантомимы с изучением мастерства актера.

**Итоговый показ** комплекса усложненных упражнений, определяющих степень овладения элементами физического и органического действия, завершит 1 год обучения.

**1.4. Планируемые результаты.**

       В конце первого года обучения укреплены и растянуты мышцы ребёнка, он выполняет простые элементы акробатики, умеет жонглировать 2-мя, 3-мя предметами, получает элементарные навыки пантомимы, пробует себя в клоунаде, групповых номерах оригинального жанра.

       В конце второго года обучения ребёнок становится физически более развитым, выполняет элементы акробатики технично и с артистизмом. У него развита ловкость и реакция, что позволяет с лёгкостью манипулировать 3-мя предметами жонглирования. Участвует в сольных и групповых цирковых номерах.

       В конце третьего и четвёртого года обучения участник коллектива умеет самостоятельно компоновать цирковой номер, накладывать грим, изготавливать реквизит. Овладел сложными элементами акробатики, жонглирования. Свободно импровизирует на сцене, общается со зрителем в роли клоуна.

**2. Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|    №п/п | Наименование тем | Количество часов |  |
| общее | теория |   практика |
| 1 |  Вводное занятие. Техника безопасности  | 4 | 4 | - |
| 2 | Хореография  | 28 | 2 | 26 |
| 3 |  Жонглирование | 25 | 2 | 23 |
| 4 | Акробатика | 30 | 2 | 28 |
| 5 | Эквилибр | 33 | 2 | 31 |
| 6 | Гимнастика | 40 | 2 | 38 |
| 7 | Оригинальный жанр | 24 | 4 | 20 |
|  | **Итого** | **184** | 18 | 166 |

Автор считает своим правом отходить от распределения учебной нагрузки по подпрограммам, т.к. базируется на индивидуальных данных воспитанников.

**2.1. Условия для реализации программы**

Для реализации данной программы необходим цирковой реквизит по жанрам:

● жонглирование: мячи, булавы, обручи, трости, обручи для жонглирования, кольца и т.д.

● эквилибр: стойки для упражнения на тростях, голове, кубики, веревка.

● дорожка для покрытия матов во избежание травматизма.

● кольца.

● шведские стенки.

● лонжи – местные и др.

● лонжи для акробатических прыжков поясные.

● скамейки.

● аппараты для воздушной гимнастики.

Т.е. самое необходимое для обучения детей, далее необходимый реквизит для создания номера: магнитофон и СД, особое внимание необходимо уделить костюму – яркому, блестящему, броскому, оригинальному, грим.

 **2.2. Формы реализации программы**

Занятия проводятся во всех формах. На первом этапе – групповые превалируют, далее, по мере возрастания техники, индивидуальности воспитанника, занятия начинают принимать более индивидуальный характер и по мере подготовки сольного номера, занятия носят сугубо индивидуальный характер.

1 год – групповые;

**Этапы реализации программы.**

1. Постановка цели работы. Правила техники безопасности.

2. Планирование работы.

3. Постановка отдельных трюков номера.

4. Изготовление костюмов.

5. Фонограмма.

6. Отработка номера в целом.

7. Доведение номера до автоматизма и совершенства.

8. Подведение итогов.

        Отдельные этапы можно по – разному комбинировать и представлять в различных объемах (по содержанию и времени), можно проводить несколько этапов параллельно. Однако следует так организовать занятия детей, чтобы они научились работать самостоятельно, умели творчески мыслить, строго соблюдать правила безопасности и личной гигиены, осваивали культуру поведения в коллективе и овладевали физическими умениями и навыками.

**Формы проверки усвоения программы.**

1. Зачёты.

2. Систематическое наблюдение за достижениями воспитанников.

3. Участие в концертах, конкурсах художественной самодеятельности.

4. Цирковые представления.

**2.3. Оценочные материалы**

        Реализация программы работы циркового кружка дает следующее:

      Во – первых, через занятия физическими упражнениями способствует укреплению здоровья ребенка;

       Во – вторых, развивает в каждом ребенке творческую личность, раскрывает его индивидуальные способности;

       В – третьих, работа в кружке позволяет учить и выполнять с детьми те упражнения, которые не входят в школьную программу;

       В – четвертых, занимаясь цирковым искусством ребята получают радость, осознавая, что владеют своим телом в совершенстве;

       В – пятых, занятия в кружке сплачивают детей, дают понимание того, что конечный результат зависит от вклада каждого в общее дело.

       Дополнительные занятия в цирковом объединении помогают приобрести уверенность в себе, в своих физических и артистических возможностях.

***3.* Методические материалы**

        Для выполнения поставленных задач можно использовать все методы, которыми располагает современная педагогика.

**3.1. Воспитательная и психологическая работа**

        ***Объяснение*** является одним из основных методов обучения, так как дает представление об изучаемом упражнении, раскрывает его сущность. Объяснение должно быть доступным и соответствовать уровню развития занимающегося, Использование образных сравнений помогает не только лучшему выполнению упражнений, но и развитию артистизма. К объяснению надо тщательно готовиться. Они должны быть отточенными по форме, эмоциональными, богатыми интонациями, ободряющими и настораживающими, громкими и тихими. Если изучается сложное упражнение, надо акцентировать внимание детей на главном, чтобы они выполняли его осознанно.

***Распоряжение*** – словесное указание, которое не имеет определенной формы, но связано с выполнением упражнений или других действий.

***Команда*** имеет определенную форму, установленный порядок отдачи и точное содержание. Каждая команда является сигналом к выполнению или прекращению действия.

        Показ является самым доступным методом обучения.

***Демонстрация*** должна проводится таким образом, чтобы было хорошо видно каждому обучаемому. Обычно упражнение демонстрируется не один раз. Показ может сочетаться с объяснением.

        Исправление ошибок. При выполнении упражнений и трюков дети могут допускать ошибки, все ошибки должны своевременно исправляться.

        При выборе методов обучения я ориентируюсь на те, которые наиболее эффективны в данный момент для достижения поставленных целей, формируют практические умения и содействуют становлению творческой личности.

**4. Перечень информационного обеспечения.**

1. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ.пособие/ Аверина И.Е. – Изд. 2-е – М.: Айрш-прес. 2006г.-144с. – (дошкольное воспитание и развитие).
2. Вейдер С. – В 26 Фитнес — путеводитель для начинающих /Синтия Вейдер; худож.-оформ. Киричек А. – Ростов на Дону: Финикс, 2007г.-320стр.: ил. (Домашний тренер).
3. Глейберман А.Н. – групповые упражнения без предметов – М.: Физкультура и Спорт, 2004-232с., ил.(Спорт в рисунках).
4. Глейберман А.Н. – Г 53 Упражнения с набивным мячом – ил. (Спорт в рисунках).
5. Должников И.И. – Физическая культура. 1 класс: пособие для учителя – М.: Айрис-пресс, 2004-2-е изд., испр. – 144с. – (Поурочные планы).
6. Евладова Е.Б., Логинов Л.Т. – организация дополнительного образования детей: Практикум: учебное пособие для студ.учреждений сред.проф.образования – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003г.
7. Ковалько В.И. – Азбука физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). – М.: ВАКО, 2005г. – 176с. – (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).
8. Козлов В.В. – Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС; 2003г. – 64с.: ил. – (Воспитание и доп. образование детей).
9. Краснощекова Н.В. – Диагностика и развитие личностной сферы детей старшего дошкольного возраста. Тесты. Игры. Упражнения/Н.В. Краснощекова. – Ростов на Дону: Феникс, 2006г. – 299с. – (школа развития).
10. .Крысько Владимир Гаврилович – Психология и педагогика: курс лекций (В.Г. Крысько – 4-е изд., испр. – М.: Издательство Омега – Л, 2006г. – 368с.
11. Кузнецов М.И., Латчук В.Н., Мишин Б.И. – Личная безопасность школьника: Памятка. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2001г. – 96с.: Ил.
12. Мартен П. – М 29 Спортивная гимнастика: Пер. с фр. (П. Мартен. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004г.
13. Невежина М.М., Пушкарева Н.В., Шарохина Е.В. – Педагогика: Учебн.пособие – М.: Издательство РИОР, 2005г. – 89с.
14. Пошевский С.А., Глейберман А.Н., Залетаев И.П. – П 50 Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002г. – 120с., ил. – (Спорт в рисунках).
15. Сластенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. – общая педагогика: Учебное пособие для студ. высш. учебн. заведений /Под ред. В.А. Сластенина: В 2ч. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2003г. – Ч.1. – 288с.
16. Смирнов А.Т. – Основы безопасности жизнедеятельности – издательство «Просвещение», 2007г. – Художественное оформление – Издательство «Просвещение». 2007г.
17. Степаненкова Э.Я. – физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации – М.: Мозаика – Синтез, 2005г. – 96с.
18. Шипилина И.А. – Хореография в спорте/Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» — Ростов на Дону «Феникс», 2004г. – 224с.
19. Яковлева Н.Г. – Психологическая помощь дошкольнику. – СПб.: Валерии СПД; М.: ТЦ Сфера. 2002г. – 112с., ил.