



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Центр внешкольной работы»

Ново-Савиновского района г.Казани

Рассмотрена на заседании методического  
объединения отдела «29» августа 2022 г.,  
протокол № 1

Принята на заседании методического совета  
«31» августа 2022 г., протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЦВР

Ново-Савиновского района г.Казани

«Центр внешкольной работы» / Салимова А.И.

введена в действие приказом

№ 105-о от 31 августа 2022г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Цирковой микс»**

**Возраст обучающихся: 7 -11 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Педагог дополнительного образования:**

**Яшагина Ольга Борисовна**

2022-2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «Цирковой микс» составлена на основании Образовательной программы «Центра внешкольной работы» Ново-Савиновского района г. Казани в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Уставом МБУДО «Центр внешкольной работы» Ново-Савиновского района г. Казани

Содержание программы Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Цирковой микс» является программой ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.

Цирковое искусство является одним из древнейших составляющих мировой культуры и спорта. Оно сформировалось из народных, площадных представлений и театрализованных спортивных соревнований. В программу входили акробатические и жонглёрские номера, дрессировка животных, импровизированные аттракционы. Выступления профессиональных цирковых артистов были известны ещё в Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме, Византии и других странах. Со второй половины 18 века начали формироваться первые династии русских цирковых артистов. Первый стационарный цирк в России был открыт 11 декабря 1827 года в Санкт-Петербурге.

Цирковое искусство отличается необычностью и эксцентрикой. То, с какой точностью и виртуозностью цирковые артисты исполняют сложнейшие трюки, всегда привлекало зрителей. Интерес к цирку не угасает и в наши дни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Цирковой микс» пробуждает детей к освоению циркового искусства, даёт возможность ребенку проявить себя, как личность и раскрыть свой внутренний мир.

Через цирковое искусство, у детей формируются навыки коллективной творческой деятельности, ответственное отношение к результатам своей работы и работы коллектива. По средствам систематических занятий воспитываются культура поведения, дисциплины и собранности.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

Занятие цирковым искусством позволяет стремиться к достижению красоты и способности владения своим телом в совершенстве. Постоянные тренировки позволяют укрепить здоровье ребенка, научить его правильно распределять нагрузку во время физических упражнений, координировать свои движения, воспитывают волю, терпение и трудолюбие. Занятия в коллективе способствуют нравственному росту ребенка, культуре и этике отношений в коллективе, развитию творческих, артистических и сценических способностей.

Цирковое искусство подразумевает наличие у исполнителя многих талантов - он должен уметь одинаково хорошо танцевать, владеть искусством грим-визажа (на начальном уровне), пантомимы и, конечно, исполнять акробатические трюки. Причем именно в цирке столь огромно значение импровизации и так широко поле для самостоятельного творчества.

Новизной данной программы является то, что педагогом используется новое решение проблем дополнительного образования, т.е. обучение детей цирковому искусству, построено на комплексном освоении различных видов и творчества, и спорта. Педагогом в полном объеме используется специфика современного циркового искусства, где исполнитель существует в постоянном синтезе актерской игры и танца, музыки, акробатики, пантомимы, клоунады и трюковыми элементами.

Программа «Цирковой микс» состоит из отдельных тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в коллективе, границы их сглаживаются.

Применение полученных знаний, умений и навыков данного вида творчества в повседневной деятельности мотивирует детей и подростков на создание индивидуального творческого продукта (номера). Используемые формы, методы и средства, в ходе образовательного процесса, значительно расширяют кругозор детей и подростков.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что используемые формы, методы и средства, в ходе образовательного процесса, значительно расширяют кругозор детей. Данная программа позволяет учащимся, путем систематических занятий в цирковой студии, приобрести навыки работы с предметами (реквизитом), укрепить свое физическое здоровье, развить музыкальные данные (чувство ритма, слуха), а также удовлетворить свою потребность в общении, самоутверждении и самовыражении. Этот момент является особенно привлекательным для подростков, т.к. выраженное стремление к общению, стремление утвердить свою самостоятельность и независимость, понять свою уникальность и почувствовать значимость - являются специфическими чертами этого возраста. Привлечение на занятия в студию детей и подростков не только вносит свой вклад в решение проблемы свободного времени ребёнка, но способствует неспецифической профилактике наркозависимости и правонарушений.

Содержание программы позволяет педагогу проводить обучение с учётом возрастных особенностей и физических способностей ребят, постоянно диагностируя и отслеживая полученные результаты обучающихся.

**ЦЕЛЬ программы:** раскрыть творческие способности ребенка через приобщение к миру циркового искусства.

#### **ЗАДАЧИ:**

- знакомство с разнообразием жанров циркового искусства через создание и постановку цирковых номеров и театрализованных представлений
- обучение элементам акробатики, жонглирования и эквилибристики
- формирование интереса к цирковому искусству;
- формирование умения действовать по подражанию, образцу, инструкции;
- формирование умения выполнять действия одному и в группе (самостоятельно и в сопровождении);
- развитие общей и мелкой моторики;
- развитие слухового, зрительного и тактильного восприятия, зрительно-моторной координации.

#### **ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ**

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что в программу включены элементы художественной и физкультурно-спортивной направленности. Занятия хореографией являются неотъемлемой частью и тесно взаимосвязаны с цирковыми

жанрами. Хореографическая подготовка в цирке базируется главным образом на классической основе.

В данной программе особое внимание уделяется социализации личности в коллективе. Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

В программе используется модульный принцип построения и новое решение проблем дополнительного образования, т.е. обучение детей - построено на комплексном освоении различных видов творчества (музыки, танца, эстрады, театра и цирка). Так же, применяется использование проектно-исследовательских образовательных технологий, связанных с поиском новых совершенных форм, конструктивных решений, нестандартного использования материалов при создании творческого продукта.

Все образовательные модули взаимосвязаны, благодаря чему обеспечивается интеграция различных видов творческой деятельности, необходимых для достижения обучающимися общего положительного результата и достижения цели программы.

Цирковой репертуар постоянно обновляется и расширяется новыми постановками. Репертуар может подбираться и варьироваться в соответствии с составом коллектива и тематикой предстоящих выступлений.

## **ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ**

Программа адресована детям и подросткам: 7 - 11 лет.

Наполняемость в группе составляет: 15 человек.

## **СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 144 часа в год.

## **ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

Занятия групп проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, т.е. 4 часа в неделю (144 часа в год).

### ***Формы организации деятельности воспитанников:***

- групповая;
- фронтальная (малыми группами).

### ***Формы проведения занятий:***

- беседа;
- репетиции;
- студийные конкурсы – конкурс циркового мастерства, конкурс авторских номеров;
- конкурсы, выступления и концерты, фестивали;
- проведение мастер-классов по цирковому мастерству;
- подвижные игры;
- соревновательные выступления;
- показательные выступления;
- тренировки различных видов;
- занятие-игра;
- диагностическое занятие.

### **Методы:**

- словесный (рассказ, беседы, объяснение инструктаж по техника безопасности при работе в спортзале);
- наглядный (показ упражнений педагогом, просмотр видеоматериалов);
- практический (репетиция, участие в концертных программах, самостоятельное составление комплексов упражнений);
- объяснительно-иллюстративный.

*Методы тренировок могут быть следующими:*

- интервальный, где чередуются работа и отдых,
- непрерывной тренировки, где упражнения выполняются одно за другим,
- отдых после всех выполненных упражнений.

### **Ожидаемые результаты:**

#### **Обучающиеся**

- познакомятся с некоторыми теоретическими основами цирковой культуры и с основными цирковыми жанрами;
- научатся ритмично двигаться под музыку и овладеют основами актёрского мастерства;
- обучатся основным элементам акробатики, жонглирования и эквилибристики;
- научатся основным цирковыми терминами и правилам техники безопасности при выполнении отдельных трюков и упражнений;
- научатся самостоятельно ставить номера (композиция постановки цирковых номеров).
- разовьют творческие способности и привьют исполнительские качества – артистизм и эмоциональность, сформируют уверенность в себе, стремление преодолевать собственную скованность и закомплексованность;
- приобщатся к здоровому образу жизни и укрепят физическое здоровье (развитие координации, правильной осанки, пластики, выносливости).
- разовьют умение работать в команде, способность к совместной творческой деятельности, сформируют умение ставить цели и достигать их;
- воспитают смелость, решимость, активность, целеустремлённость, настойчивость, упорство, выдержку, терпение и волю, а также трудолюбие, аккуратность, усидчивость и умение довести начатое дело до конца;
- воспитают эстетический вкус, культуру общения с окружающими и культуру поведения на сцене во время выступления;
- воспитают уважительное отношение к традициям коллектива;
- воспитают художественный вкус, умение гармонично сочетать свой образ и стиль с творческим номером.

### **Форма аттестации в соответствии с учебным планом Центра внешкольной работы :**

Итоговая аттестация учащихся проводится в форме выполнения контрольных упражнений в конце учебного года согласно таблице.

## Контрольные упражнения

№ п/п	Упражнение	Дозировка
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15-20 раз
2	Поднимание прямых ног лежа на спине	25-30 раз
3	Приседания на одной ноге способом «пистолет»	6-8 раз
4	Поднимание туловища и ног одновременно, из и. п. лежа на спине «углом»	10-15 раз
5	«Мост» из положения лежа	√
6	Шпагат на «свою» ногу	√
7	Упражнения на равновесие	√
8	Комплекс упражнений с «катушкой»	√
9	Переворот боком («колесо»)	√
10	Жонглирование мячами: 3 мяча, методом «крест»	√
11	Жонглирование кольцами: 3 кольца методом «крест»	√
12	Акробатические упражнения в парах без подъема партнера	√
13	Стойка на руках со страховкой у стенки	√
14	Хожение на ходулях: диагональ, повороты	√
15	Комплекс упражнений с обручами	√
16	Жонглирование булавами: 2 булавы методом «крест»	√
17	Равновесие с задержкой ноги в шпагате (затяжка)	√
18	Знание базовых элементов акробатики и их выполнение в связке	2 минуты

Зачет – ставится, если учащийся правильно выполнил более половины контрольных упражнений.