

**Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное негосударственное образовательное учреждение
«Краевой центр образования»**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
КГАНОУ КЦО
Протокол № 7
2025-05-30

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

КГАНОУ КЦО

Приказ № 299 от 2025-06-02

/Черёмухин П.С.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности**

«Планета КРИЦ»

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Объем программы: 34 часа

Автор - составитель:

Лунин Артём Сергеевич, педагог
дополнительного образования

г. Хабаровск
2025 г.

Раздел №1. Комплекс основных характеристик ДООП «Планета КРИЦ»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Планета КРИЦ» художественной направленности, вид деятельности – цирковое искусство.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г.» (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 27.05.2025 № 220П);
- Положение порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам центром внеурочной деятельности, дополнительного и профессионального образования в краевом государственном автономном

нетиповом образовательном учреждении «Краевой центр образования» (Приказ КГАНОУ КЦО от 12.09.2023 № 400);

- Устав КГАНОУ «Краевой центр образования».

Уровень освоения программы - стартовый, одноуровневая.

Актуальность состоит в том, что занятия по цирковому искусству представляют собой синтез эффективного физического развития и приобщения детей к творчеству. У ребенка есть возможность попробовать себя во всех жанрах циркового искусства, что впоследствии помогает определиться и выбрать наиболее интересное и соответствующее его физическим и творческим способностям направление циркового искусства, как доминирующее в процессе его обучения.

В современном мире наблюдаются серьезные проблемы в воспитании подрастающего поколения, когда на наших детей наступает «виртуальный» мир, а средством воспитания и формирования личности ребенка становятся гаджеты и социальные сети, цирк остается одним из немногих видов искусства, сохранивших в неизменном виде свою притягательность и интерес для миллионов людей. В бешеном ритме жизни большого города дети разучились искренне реагировать на простые вещи – незатейливые шутки или комичные ситуации, они редко бывают эмоционально открытыми, замыкаются в себе.

Цирк способствует формированию у детей способности быть смелыми и бесстрашными, ловкими, крепкими, сильными духом и телом, как гимнасты и акробаты, жизнерадостными и позитивными, как клоуны. Цирк помогает ребенку научиться естественным образом проявлять свои чувства и эмоции. Сегодня цирк – это также и средство реабилитации и социализации детей с проблемами со здоровьем.

Все это способствует развитию эмоционального интеллекта, физических свойств организма, гибких навыков, что в последствии положительно повлияет

на самореализацию и самоопределение обучающихся.

Отличительной особенностью программы

Программа составлена на основе примерных предметных дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области циркового искусства «Искусство цирка» Министерства культуры Российской Федерации, Москва, 2012 год. Вариативность обучения позволяет подбирать и корректировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, состоянием здоровья, материально-техническим обеспечением образовательного процесса, новым тенденциям в цирковом искусстве. В основе программы заложен дифференцированный подход к учащимся, учитывающий возрастные психофизические особенности, что дает возможность одновременной работы над репертуаром старших и младших учащихся в содружестве и заботе друг о друге. Поддерживается и развивается интерес учащихся к новым тенденциям в мире циркового искусства. Это приводит к постоянной корректировке содержания и объема учебного материала, расширяется спектр деятельности коллектива на дальнюю перспективу. Программа позволяет осуществлять поэтапный контроль результативности освоения. При необходимости быстро вносить коррективы в образовательный процесс, способствуя взаимопониманию и сотворчеству педагога, ребёнка и родителей.

Учащимся предоставляется возможность реализации индивидуальной образовательной траектории в рамках данной программы через постановку сольного номера.

Педагогическая целесообразность выбранных технологий, методов и средств обучения предоставляет возможность ребенку сделать пробу во всех жанрах циркового искусства, что впоследствии помогает определиться и выбрать наиболее интересное и соответствующее его физическим и творческим способностям направление циркового искусства как доминирующее в процессе его обучения.

Данная программа направлена на:

- формирование начальных азов циркового искусства, расширение знаний учащегося о мире и о себе;
- удовлетворение познавательного интереса к цирковому искусству;
- оптимальное развитие личности учащихся на основе педагогической поддержки способностей, интересов в условиях специально организованной образовательной деятельности.

Объем и срок освоения программы, режим занятий

Период реализации	Продолжительность занятия в часах	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов общее
1 год	1	1	1	34	34
Итого по программе					34

Периодичность и продолжительность занятий соответствует СанПин 2.4.3648-20 от 28 сентября 2020 г. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Продолжительность одного академического часа – 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 мин.

Адресат программы: обучающиеся 7-10 лет

Дополнительные требования к обучающемуся: набор в группу осуществляется без ограничения по состоянию здоровья.

Форма обучения

очная

Возможна реализация данной программы с применением электронных и дистанционных технологий на платформе Zoom, СДО Moodle, а также использование мессенджера WhatsApp.

Формы проведения занятий:

- групповые, индивидуальные;
- репетиция, тренировка, тренинг, творческая мастерская, подготовка творческих номеров.

Программа включает теоретические и практические занятия на сцене, посещение мастер-классов и цирковых представлений.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие физических и творческих способностей детей в процессе обучения различным жанрам циркового искусства.

Задачи:

Предметные:

- сформировать систему знаний, умений и навыков по основным жанрам циркового искусства;
- обучить основам классических элементов различных жанров циркового искусства;
- научить эстетично и технически грамотно выполнять упражнения, элементы, соединения, композиции, трюки, цирковые номера;
- научить создавать, презентовать, представлять цирковой номер.

Метапредметные:

- формировать навыки контактности и коллективности при решении творческих задач;
- формировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить начальным навыкам актерского мастерства;
- формировать культуру движений (на основе базовых видов спорта – гимнастика, акробатика и занятий хореографией);
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений.

Личностные:

- формировать устойчивый интерес к цирковому искусству;
- ориентировать на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;
- формировать основные навыки личной и общественной гигиены, бережное отношение к физическому здоровью, соблюдения основных правил здорового и

безопасного для себя и других людей образа жизни, поведения в быту, природе, обществе;

- пробудить способность воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей;

- развивать доброжелательность, сопереживание, готовность оказывать помощь, выражать неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших;

- формировать стремление к самовыражению в цирковом искусстве.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы контроля результатов обучения
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	1	1	0	Наблюдение
2	История циркового искусства	1	1	0	Беседа, тест
3	Акробатика	5	1	4	Творческая работа
4	Жонглирование	5	1	4	Творческая работа
5	Эквилибристика	5	1	4	Творческая работа
6	Гимнастика	5	1	4	Творческая работа
7	Иллюзион	4	1	3	Творческая работа
8	Хореография	4	1	3	Творческая работа
9	Общая физическая подготовка	3	1	2	Творческая работа
10	Подготовка номера	1	0	1	Представление номера
итого		34	9	25	

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

тема	направление	Личностные результаты
История	Эстетическое воспитание	Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту,

циркового искусства		природе, искусстве, творчестве людей
Акробатика	Физическое воспитание	Ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом
Жонглирование	Физическое воспитание	Ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом
Эквилибристика	Физическое воспитание	Ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом
Гимнастика	Физическое воспитание	Ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом
Иллюзион	Физическое воспитание	Ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом
Хореография	Эстетическое воспитание	Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве
Общая физическая подготовка	Физическое воспитание	Ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом
Подготовка номера	Эстетическое воспитание	Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве

Содержание учебного плана

- **1. Введение в программу (2ч).**

Теория: Ознакомление с содержанием учебной деятельности. Здоровье сбережение. Правила внутреннего распорядка. Общий инструктаж по технике безопасности (1ч).

- **2. История циркового искусства.**

Теория: История и традиции русского и современного циркового искусства. Профессии циркового артиста. Жанры циркового искусства.

Практика: Экскурсия по цирку.

Самостоятельно изучает историю и традиции русского и современного циркового искусства, проявляет интерес к профессии циркового артиста.

• 3. Акробатика.

Теория: История жанра. Виды жанра. Виды элементов. Кувырки – виды кувырков. Прыжки на месте – техника. Прыжки через препятствие – техника. Колесо – техника. Рондад – техника. Фляг – основа элемента. Сальто – основа элемента. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и отработка техники исполнения акробатических элементов. Сольные прыжки.

Заинтересованно самостоятельно выполняет трюковую часть, стремится достичь поставленной задачи в соответствии с физическими возможностями, отрабатывает технику исполнения акробатических элементов.

• 4. Жонглирование.

Теория: История жанра. Виды жанра. Виды элементов. Реквизит. Мячи – метод работы с 1-м, 2-мя, 3-мя мячами. Кольца – метод работы с 1-м, 2-мя, 3-мя кольцами. Булавы – метод работы с 1-ой, 2-мя булавами. Диаболо – метод работы с диаболо. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и отработка техники использования реквизита для жонглирования. Освоение первоначальных трюков.

Заинтересованно самостоятельно выполняют трюковую часть, стремится достичь поставленной задачи в соответствии с физическими возможностями, отрабатывает технику жонглирования.

• 5. Эквилибристика.

Теория: История жанра. Виды жанра. Виды элементов. Реквизит. Стойки на

руках – метод применения. Катушки – метод применения, техника работы на 1-ой, 2-х катушках. Моноцикл – метод применения, техника езды по кругу на моноцикле. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и отработка техники выполнения и использования реквизита. Освоение первоначальных трюков. Использование на практике реквизита.

Заинтересованно самостоятельно выполняют трюковую часть, стремится достичь поставленной задачи в соответствии с физическими возможностями, отрабатывает технику эквилибристики.

• 6. Гимнастика.

Теория: История жанра. Виды жанра. Виды элементов. Развитие эластичности мышц. Шпагаты – продольный, поперечный. Мостики, перевороты – метод выполнения с места. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и отработка техники исполнения гимнастических элементов. Растяжка разных групп мышц.

Заинтересованно самостоятельно выполняют трюковую часть, стремится достичь поставленной задачи в соответствии с физическими возможностями, отрабатывает технику исполнения гимнастических элементов.

• 7. Иллюзион.

Теория: История жанра. Виды реквизита. Фокусы – метод работы с мелким иллюзионным реквизитом. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и отработка техники использования реквизита.

Заинтересованно самостоятельно выполняют трюковую часть, стремится достичь поставленной задачи в соответствии с физическими возможностями, отрабатывает технику исполнения цирковых элементов.

• 8. Хореография.

Теория: Значение хореографии в цирковом искусстве. Работа у станка и на

партере. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и отработка элементов классического танца у станка с переносом на «середину» зала. Использование элементов танца в постановке циркового номера.

Демонстрируют самостоятельность при отработке элементов творческого номера, отрабатывает и использует элементы танца в постановке циркового номера, предлагают новые решения в поставленной задаче, выражает желание участвовать в творческой деятельности.

• 9. Общая физическая подготовка.

Теория: Значимость упражнений ОФП. Техника выполнения комплексов упражнений на разные части туловища. Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и выполнение комплекса упражнений на различные группы мышц. Тренировка дыхания, навыков его распределения во время выполнения комплекса упражнений.

Заинтересованно самостоятельно выполняют комплекс физических упражнений, стремится достичь поставленной задачи в соответствии с физическими возможностями, отрабатывает технику физических упражнений на различные группы мышц.

10. Подготовка номера.

Теория: Психологические, физические, артистические аспекты подготовки циркового номера. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Подготовка и отработка элементов творческого номера по заданию педагога. Сдача номера. Открытое занятие.

Демонстрируют самостоятельность при отработке элементов творческого номера, предлагают новые решения в поставленной задаче при подготовке циркового номера, выражают желание участвовать в творческой деятельности, выступлениях.

Планируемый результат

Предметные результаты:

- получают представление об истории и традиции русского и современного циркового искусства, о профессии циркового артиста и жанрах циркового искусства;
- получают представление об истории жонглирования и видах жанров и элементов;
- будут понимать техники выполнения комплексов упражнений на разные части мышц, правила дыхания при выполнении физических упражнений;
- будут знать виды жанров и элементов акробатика, виды кувырков и прыжков, понятия техники колесо и рондад;
- смогут выполнять комплексы упражнений и растяжки разных групп мышц, шпагаты, мостики, перевороты;
- научатся работать с иллюзионным реквизитом;
- смогут выполнять акробатические элементы и сольные прыжки;
- смогут выполнять первоначальные трюки жонглирования с кольцами, диаволо;
- смогут выполнять первоначальные элементы на катушках;
- научатся ездить по кругу на моноцикле;
- будет уметь создавать и представлять цирковой номер.

Метапредметные результаты:

- овладеют навыками контактности и коллективности при постановке циркового номера;
- овладеют музыкально-ритмическими навыками;
- освоят начальные навыки актерского мастерства;
- будут демонстрировать культуру движений на основе базовых видов спорта – гимнастика, акробатика и занятий хореографией;
- укрепят опорно-двигательного аппарат, правильную осанку и освоят навыки координации движений;

Личностные результаты:

- будут с интересом заниматься цирковым искусством;
- будут осознанно и бережно относиться к физическому здоровью, соблюдать основные навыки личной и общественной гигиены, правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, поведения в быту, природе, обществе;
- будут стремиться к физическому развитию с учетом возможностей здоровья, заинтересованы занятиями физкультурой и спортом;
- будут проявлять эмоциональное отношение к творчеству людей отечественного и мирового циркового искусства;
- будут проявлять доброжелательность, сопереживание, готовность оказывать помощь, выражать неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважать старших;
- будут проявлять стремление к самовыражению в цирковом искусстве.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы «Цирковое искусство»

2.1 Календарный учебный график

Программа реализуется в соответствии с утвержденным календарным учебным графиком КГАНОУ «КЦО»: размещенным на сайте учреждения. Календарный учебный график является частью рабочей программы и составляется для каждой группы отдельно. Приложение 1.

В соответствии с календарным учебным графиком КГАНОУ «КЦО»: начало учебного года – 1 сентября.

2.2. Условия реализации программы

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 (срок действия - с 01.01.2021 до 01.01.2027).

Возможна реализация данной программы с применением электронных и дистанционных технологии на платформе Zoom, СДО Moodle, а также использование мессенджера WhatsApp.

2.2.1. Материально-техническое обеспечение программы.

- оборудованная и оснащенная сцена;
- спортивный зал;
- комната для хранения реквизита;
- компьютерное оборудование (ноутбук, проектор экран, камера);
- музыкальное оборудование (музыкальный центр, колонки, микрофоны);
- спортивное оборудование: маты – 4 шт, акробатическая дорожка – 1 шт, флак-тренинг – 1 шт, акробатические стойки – 1 шт.,
- цирковой реквизит: 25 обручей, 30 насыпных мячиков, 2 моноциклов, 2

большие скакалки, 15 скакалок, 20 булав, 24 колец, 4 комплектов диаволо, тарелочки – 5 шт., балансборды (комплект) – 4 шт.;

- медицинская аптечка.

Костюмерная для хранения костюмов

2.2.2. Информационное обеспечение реализации программы.

www.istoriya-cirka.ru – «История циркового искусства» (статьи и книги о цирке: биографии артистов, история российского и зарубежного цирка, формирование манежного образа артиста, подготовка номеров, цирковые жанры и цирковые традиции).

www.fokusniku.ru – «Фокусы и иллюзии» (статьи и книги о фокусах и иллюзиях; секреты фокусов, физические эффекты и иллюзии зрения; биографии фокусников и факиров, история иллюзионного искусства).

www.cirkus2010.wixsite.com/yunay-pleyda – сайт педагога цирковой студии «Юная Плейда».

Дидактическое обеспечение реализации программы.

www.ruscircus.ru/public – «Библиотека артиста цирка» (энциклопедии, журналы, учебные пособия, научные работы, публицистика).

Кадровое обеспечение:

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования, имеющий необходимое образование и уровень профессиональных компетенций.

2.3. Формы аттестации (контроля)

Формы контроля:

- текущий контроль как оперативная проверка результатов освоения программы, позволяет установить степень освоения программного материала учащимися, их отношение к занятиям, старание, прилежание (в течение учебного года);

- промежуточная аттестация выявляет достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений, навыков учащихся, в соответствии с пройденным материалом программы;

- итоговый контроль предполагает проверку образовательных результатов по всем разделам образовательной программы и позволяет проанализировать степень усвоения программы.

Формы аттестации: устный опрос, тестирование, открытые занятия, результаты конкурсных мероприятий, наблюдение, защита творческих номеров.

Уровень теоретической подготовки: определяется через теоретические занятия по разделам программы в форме устного опроса, беседы, тестирования.

Уровень практической подготовки: определяется во время защиты творческих номеров, на конкурсных мероприятиях, на отчетном концерте.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитания: отслеживается через создание и наблюдение педагогических ситуаций во время концертных, конкурсных, выездных мероприятий.

Формы фиксации образовательных результатов: материалы анкетирования, тестирования, протоколы аттестации, фото- и видеоматериалы, реестр достижений.

Показатели освоения программы – низкий, средний, высокий.

- *высокий уровень* - обучающийся овладел на 80–100% знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием; в основном самостоятельно осуществляет деятельность, связанную с овладением учебными умениями; выполняет практические задания с элементами творчества; принимает активное участие в большинстве предлагаемых мероприятий, конкурсах и соревнованиях и занимает призовые места;
- *допустимый или средний уровень* - объём усвоенных знаний, умений и навыков составляет 50–80%; осуществляет деятельность, связанную с овладением учебными умениями при наличии инструктажа и контроля педагога, по образцу; сочетает специальную терминологию с бытовой; принимает активное участие в предлагаемых мероприятиях, конкурсах и соревнованиях;

- *низкий уровень* - обучающийся овладел менее чем 50% знаний, умений и навыков, как правило, избегает употреблять специальные термины, испытывает серьёзные затруднения при самостоятельной работе, выполняет задания при поддержке педагога.

Для определения результативности усвоения программы осуществляется текущий контроль ее освоения, а в конце итоговый анализ усвоения программы.

2.4. Оценочные материалы

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ Промежуточная аттестация	Диагностический инструментальный (формы, методы, диагностики)
Предметные	получат представление об истории и традиции русского и современного циркового искусства, о профессии циркового артиста и жанрах циркового искусства	владение обучающимися терминологией спорта и циркового искусства, знаниями по истории и традициям русского и современного циркового искусства	текущий	наблюдение, опрос
	получат представление об истории жонглирования и видах жанров и элементов	владение знаниями по истории жонглирования и базовой техники различных жанров циркового искусства	текущий	наблюдение, опрос
	будут понимать техники выполнения комплексов упражнений на разные части мышц, правила дыхания при выполнении физических упражнений	демонстрируют правильное выполнение комплексов упражнений	текущий	анализ выполнения упражнений
	будут знать виды жанров и элементов акробатики, виды	демонстрируют знание видов жанров и	текущий	анализ выполнения цирковых

кувырков и прыжков, понятия техники колесо и рондад	элементов акробатики, выполняют разные виды кувырков и прыжков, используют техники колесо и рондад при создании творческого продукта (композиции, трюки, номера)		элементов
смогут выполнять комплексы упражнений и растяжки разных групп мышц, шпагаты, мостики, перевороты	владение базовой техникой выполнения цирковых элементов	текущий	анализ выполнения цирковых элементов
научатся работать с иллюзионным реквизитом	владение техникой работы с иллюзионным реквизитом	текущий	анализ владения иллюзионным реквизитом
смогут выполнять акробатические элементы и сольные прыжки	выполнение акробатических элементов с соблюдением правил техники безопасности	текущий	наблюдение
смогут выполнять первоначальные трюки жонглирования с кольцами, диаволо	выполнение элементов жонглирования кольцами, диаволо с соблюдением правил техники безопасности	текущий	наблюдение
смогут выполнять первоначальные элементы на катушках	выполнение трюков на катушках с соблюдением правил техники безопасности	текущий	наблюдение
научатся ездить по кругу на моноцикле	выполнение трюков на моноцикле с соблюдением правил техники безопасности	текущий	наблюдение
будет уметь создавать и представлять цирковой номер	могут самостоятельно придумывать,	текущий	творческий номер

		планировать и презентовать свой номер		
личностные	будут осознанно и бережно относиться к физическому здоровью, соблюдает основные навыки личной и общественной гигиены, правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, поведения в быту, природе, обществе	заинтересованно самостоятельно выполняет трюковую часть, комплексы физических упражнений, стремится достичь поставленной задачи в соответствии с физическими возможностями, отрабатывает технику исполнения цирковых элементов, физические упражнения на различные группы мышц, самостоятельно ведут режим здорового питания и отказываются от вредных привычек, соблюдают режим здорового сна, присутствуют на занятиях в чистой спортивной форме, соблюдают гигиену после занятий, правила ТБ на занятиях	текущий	наблюдение, беседа
	будет с интересом заниматься цирковым искусством	сохранность контингента, посещение занятий без пропусков без уважительной причины, заинтересованность выполнения предложенных заданий	текущий	журнал посещения
	будут проявлять доброжелательность, сопереживание,	проявляет сочувствие к другим людям,	текущий	наблюдение

	готовность оказывать помощь, выражать неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважать старших	помощь при выполнении заданий, выражают ценностное отношение к явлениям и поступкам других людей		
	будут проявлять эмоциональное отношение к творчеству людей и отечественного и мирового циркового искусства	самостоятельно изучают историю и традиции русского и современного циркового искусства, проявляет интерес к профессии циркового артиста	текущий	наблюдение
	будут стремиться к физическому развитию с учетом возможностей здоровья, заинтересованы занятиями физкультурой и спортом	заинтересованно самостоятельно выполняют трюковую часть, комплексы физических упражнений, стремятся достичь поставленной задачи в соответствии с физическими возможностями, отрабатывают технику исполнения цирковых элементов, физические упражнения на различные группы мышц	текущий	наблюдение
	будут проявлять стремление к самовыражению в цирковом искусстве	демонстрируют самостоятельность при отработке элементов творческого номера, отрабатывают и используют элементы танца в постановке циркового номера, предлагают новые	текущий, промежуточный	наблюдение, творческая работа

		решения в поставленной задаче при подготовке циркового номера, выражают желание участвовать в творческой деятельности, выступлениях		
Метапредметные результаты	овладеют навыками контактности и коллективности при решении творческих задач	выполняют коллективную творческую работу, может принять чужое мнение, поставленную коллективную задачу	текущий	практическая работа, творческая работа
	овладеют музыкально-ритмическими навыками	умение выполнять физические упражнения под музыку, сохраняя темпо-ритм	текущий	практическая работа
	освоят начальные навыки актерского мастерства	умение работать свой номер в образе, принимают участие в конкурсах, концертах, открытых занятиях	текущий, промежуточный	творческая работа
	будут демонстрировать культуру движений на основе базовых видов спорта – гимнастика, акробатика и занятий хореографией	технически грамотное выполнение упражнений в акробатике, гимнастике, хореографии	текущий	творческая работа
	укрепят опорно-двигательного аппарат, приобретут правильную осанку и освоят навыки координации движений	выполнение нормативов комплекса тестирующих упражнений	текущий	практическая работа

Результаты целевых ориентиров воспитания

Личностные результаты	Критерии оценки	Форма организации занятий
Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей	самостоятельно изучает историю и традиции русского и современного циркового искусства, проявляет интерес к профессии циркового артиста	экскурсия, беседа
Ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	заинтересованно самостоятельно выполняет трюковую часть, комплексы физических упражнений, стремится достичь поставленной задачи в соответствии с физическими возможностями, отрабатывает технику исполнения цирковых элементов, физические упражнения на различные группы мышц	тренировка
Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве	демонстрирует самостоятельность при отработке элементов творческого номера, отрабатывает и использует элементы танца в постановке циркового номера, предлагает новые решения в поставленной задаче при подготовке циркового номера, выражает желание участвовать в творческой деятельности, выступлениях	тренировка, выступления
Осознанно и бережно относится к физическому здоровью, соблюдает основные	заинтересованно самостоятельно выполняет трюковую часть, комплексы физических	тренировка

навыки личной и общественной гигиены, правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, поведения в быту, природе, обществе	упражнений, стремится достичь поставленной задачи в соответствии с физическими возможностями, отрабатывает технику исполнения цирковых элементов, физические упражнения на различные группы мышц, самостоятельно ведут режим здорового питания и отказываются от вредных привычек, соблюдают режим здорового сна, присутствуют на занятиях в чистой спортивной форме, соблюдают гигиену после занятий, правила ТБ на занятиях	
Будет проявлять доброжелательность, сопереживание, готовность оказывать помощь, выражать неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважать старших	проявляет сочувствие к другим людям, помощь при выполнении заданий, выражают ценностное отношение к явлениям и поступкам других людей	тренировка, выступления, участие в мероприятиях, акциях
Будет с интересом заниматься цирковым искусством	сохранность контингента, посещение занятий без пропусков без уважительной причины, заинтересованность выполнения предложенных заданий	тренировка, выступления, участие в мероприятиях, акциях

2.5. Методические материалы программы

При проведении занятий в цирковой студии используется всё разнообразие исторически сложившихся *методов*.

Методы обучения

Словесные методы обучения.

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

Наглядные методы обучения.

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

Практические методы обучения.

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

По уровню самостоятельной деятельности учащихся 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;

- частично-поисковые методы используются при постановке концертного номера, учащимся 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;

- исследовательские методы обучения используются, когда учащийся выбрал цирковой жанр, в котором он хочет работать; ему 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,

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.

Методы воспитания

- упражнение
- стимулирование
- мотивация

На занятиях используются **современные образовательные технологии:**

- коллективного взаимообучения;
- личностно-ориентированные;
- развивающего обучения;
- коллективной творческой деятельности;
- здоровьесберегающие;
- проектные методы обучения;
- игровые технологии.

Формы учебных занятий.

Формы организации образовательного процесса: фронтальная (работа со всеми учащимися одновременно), групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определённого задания), индивидуально-групповая (распределение задания между учащимися группы, где каждый учащийся выполняет свою часть общей задачи), индивидуальная (учащемуся даётся задание с учётом его возможностей, учебных задач).

Важной формой проведения занятий для детей первых лет обучения является *открытое занятие*, которое проводится 1-2 раза в год. Занятия носят методический характер и проводятся для поднятия профессионального уровня педагога, а также ознакомления родителей с уровнем освоения учащимися

образовательной программы. Через такие занятия родители приобщаются к процессу обучения и воспитания.

В первые годы обучения преобладают *групповые и индивидуально-групповые формы* деятельности учащихся. Также на начальном этапе обучения деятельность детей организовывается *по звеньям*. Часто занятие разделено на несколько частей, например, – первая часть может быть организована в виде игры (как правило, это игры на силу быстроту, внимательность и выносливость), а другая часть в форме репетиции.

Групповые формы применяются и в старших группах во время разучивания или тренировки общих для всех жанров разделов (акробатика, общеразвивающие упражнения, хореография и т.д.). Для концертной группы наиболее частыми являются коллективные (ансамблевые) формы работы, также используются индивидуальные формы деятельности (например, подготовка сольного номера). Значение индивидуальных форм очень велико при непосредственной подготовке программ и концертных номеров, показательных выступлений и конкурсов. Для повышения эффективности необходимо значительно сократить количество учащихся у педагога, готовящего выступление и увеличить время работы с каждым участником или номером. Большое внимание уделяется отработке упражнений, чистоте исполнения, страховке. В этот период увеличивается интенсивность занятий.

Очень важными для юных артистов являются такие формы занятий, как концерт, праздник, фестиваль, которые проводятся несколько раз в год.

Основная форма обучения, подготовки и совершенствования учащихся цирковой студии – это занятия-репетиции и занятия-тренировки.

Общая цель занятия – развитие основных физических качеств, индивидуальных особенностей и артистизма.

Последовательность этапов занятия:

- вводная часть, в которой объясняются задачи и содержание занятия, активизируется внимание учащихся;
- разминка перед основной физической нагрузкой;

- основная часть, наиболее продолжительна, состоит из ознакомления с упражнением (показа, объяснения), разучивания его по элементам и трюкам, освоения техники выполнения, закрепления навыка и чистоты техники исполнения;

- заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксации) и самомассажа.

Занятия можно подразделить на следующие основные периоды:

- теоретической, психологической и артистической подготовки;
- общей физической подготовки (ОФП);
- специальной подготовки по жанрам;
- подготовки номера и совершенствования мастерства.

2.6. Список источников

Литература для детей

Литература для детей

1. Славский Р. «Леонид Енгибаров» М., Искусство 1989г. (электронный вариант).
2. Утков Ю. «Здравствуй, цирк!». Свердловск, 1986 г.
3. «Веселая Арена: школа циркового искусства». Владивосток, 2013 г.
4. «Цирк! Цирк! Цирк!» Русские и советские писатели о цирке. М., Правда, 1989 г.

Литература для родителей

Литература для родителей

1. Ю. Дмитриев «Русский цирк». Москва, Искусство, 1953 г.
2. «80 лет ГУЦЭИ», Москва, 2007 г.
3. «85 лет ГУЦЭИ», Москва 2012 г.

Литература для педагогов

1. Цирк в эмоциях: Роль эмоций в цирковом искусстве. Принципы создания эмоциональности циркового номера и образа артиста. 2023. 160 с.
2. Белохвостов Б.Н. Вольтижная акробатика. 2021. 304 с.
3. Гуревич З.И. «О жанрах советского цирка». Москва, «Искусство», 1984 г.
4. Дмитриевский В.Н. «Основы социологии театра. История, теория, практика». ГИТИС, Москва, 2011 г.
5. Лемешева С.Г., Леонова Л.В. «Гимнастика», часть 2, Учебное пособие, ДВГАФК, Хабаровск, 2013 г.
6. Макаров С.М. Юрий НИКУЛИН и Михаил ШУЙДИН: О секретах циркового юмора. О поисках злободневных клоунад, забавных пантомим. О создании уникальных комедийных персонажей. 2021. 200 с.
7. Методические программы по основным цирковым дисциплинам. Акробатика. Атлетика. Жонглирование. Программа общефизической подготовки юношей и девушек. Ручной эквилибр. Трапедия. Клоунада. Эквилибристика на

- проволоке. Эквилибристика на катушках. ГУЦЭИ, 2013 г. (электронный вариант).
8. Техника безопасности в цирке: Методические рекомендации для руководителей самодеятельных цирковых коллективов/Сост. А.Ф. Ирхин. – М.: ВНМЦ НТ. 1989 г.
9. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Ростов н/Д. Феникс, 2013 г.

Календарный учебный график
«Планета Криц»
на 2025-2026 учебный год

№ п\п	месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	сентябрь	8	беседа	1	Инструктаж по ТБ, Введение в профессию артист цирка	текущий
2.	сентябрь	15	тренировка	1	Акробатика: прыжки на двух ногах	текущий
3.	сентябрь	22	тренировка	1	Жонглирование: перекидка 1-го, 2-х мячей с руки на руку.	текущий
4.	сентябрь	29	тренировка	1	Эквилибристика: работа с палочкой на руке	текущий
5.	октябрь	6	тренировка	1	ОФП: Упражнения на силу, выносливость	текущий
6.	октябрь	13	тренировка	1	Иллюзион: Мелкие фокусы	текущий
7.	октябрь	20	тренировка	1	Гимнастика: Мостик из положения лежа.	текущий
8.	октябрь	27	тренировка	1	Акробатика: Прыжки с разворотом на 360 градусов	текущий
9.	ноябрь	3	тренировка	1	История циркового искусства	текущий
10.	ноябрь	10	тренировка	1	Жонглирование: Перекидка 1 мячика с руки на руку, упражнения	текущий
11.	ноябрь	24	тренировка	1	Хореография: "Пружинка"	текущий
12.	декабрь	1	тренировка	1	Эквилибристика: Работа с палочкой на руке	текущий
13.	декабрь	8	тренировка	1	ОФП: Упражнения на силу, выносливость	текущий
14.	декабрь	15	тренировка	1	Иллюзион: Мелкие фокусы	текущий
15.	декабрь	22	тренировка	1	Гимнастика: Продольный шпагат, поперечный шпагат.	текущий
16.	январь	12	тренировка	1	Акробатика: Прыжки на большой скакалке.	текущий
17.	январь	19	тренировка	1	Жонглирование: Перекидка 1-го кольца с руки на руку	текущий
18.	январь	21	тренировка	1	Акробатика: Изучение элемента «колеса»	текущий
19.	январь	26	тренировка	1	Жонглирование: Тарелочки	текущий
20.	февраль	2	тренировка	1	Хореография: Разучивание шага польки.	текущий
21.	февраль	9	тренировка	1	Эквилибристика: Баланс на катушке.	текущий
22.	февраль	16	тренировка	1	ОФП: Упражнения на силу и выносливость	текущий
23.	март	2	тренировка	1	Хореография: Разучивание шага польки.	текущий
24.	март	9	тренировка	1	Гимнастика: Шпагаты.	текущий

25.	март	16	тренировка	1	Акробатика: Кувырок в длину.	текущий
26.	март	23	тренировка	1	Жонглирование: Перекидка 2-х мячей с руки на руку; перекидка	промежуточный
27.	апрель	6	тренировка	1	Хореография: Освоение элемента "Ковырялочка"	промежуточный
28.	апрель	13	тренировка	1	Эквилибристика: Баланс с палочкой в руке.	промежуточный
29.	апрель	20	тренировка	1	Иллюзион: Фокусы с платочками	промежуточный
30.	апрель	27	тренировка	1	Гимнастика: Равновесие.	промежуточный
31.	май	4	тренировка	1	Эквилибристика: Баланс на катушке с элементами жонглирования.	промежуточный
32.	май	11	тренировка	1	Гимнастика: перевороты из мостика с колен	текущий
33.	май	18	тренировка	1	Хореография. Работа у станка	текущий
34.	май	25	тренировка	1	Подготовка номера	промежуточный
35.				34		

Оценочные материалы для проведения текущего контроля

Цель: выявить уровень владения учащимися технической терминологией.

1. Назовите основные подвиды цирковых жанров.
2. Назовите основные гимнастические элементы.
3. Что под собой подразумевает понятие иллюзионный жанр?
4. Как сочетаются эквилибристика и жонглирование?
5. Какие правила техники безопасности вам знакомы?
6. В чем отличие гимнастики от акробатики?
7. Назовите реквизит жонглера.
8. Кульбит и вейл – соотнеси понятия с видами жанра.

Тест 2 (составлен учащимися).

Цель: выявить уровень знаний истории цирка, личностного отношения.

1. Назовите человека, создавшего цирк в современном его понимании?
2. Что такое «фор Ганг»?
3. Знаменитые цирковые династии. Назвать.
4. Назовите трех советских клоунов.
5. Какие современные цирки вы знаете?
6. Перечислите основные жанры цирка.
7. Инновации циркового искусства.
8. Что для вас цирк?

Критерии оценки:

- низкий уровень – знает ответ на 1-3 вопроса;
- средний уровень – знает ответ на 4-6 вопросов;
- высокий уровень – знает ответ на все вопросы.

План проведения занятия

Вводную часть занятий начинают с построения всех учащихся с последующей общей разминкой.

Разминка – это репетиция в миниатюре, состоящая из комплекса общих и специальных упражнений для "вырабатывания" и разогревания организма.

Общая разминка должна включать пробежку, подскоки, прыжки с места, с разбега и с трамплина. При этом, кроме разогрева тела, развиваются все мышечные группы и повышаются волевые качества.

Специальная разминка должна соответствовать индивидуальности исполнителя номера, трюка, этюда и характеру предстоящих упражнений. Продолжительность разминки зависит от подготовленности, величины и интенсивности предстоящей физической нагрузки, и продолжается не менее 15 минут. В этот период должны быть проработаны необходимые суставы и мышцы, проведена двигательная настройка на предстоящую нагрузку. Разминка заканчивается форсированными дыхательными упражнениями с акцентом на выдохе. Для проведения разминки желательно надевать теплый тренировочный костюм.

Перерыв между окончанием специальной разминки и началом основной рабочей нагрузки используют для смены теплой одежды на репетиционный или сухое белье, а также на легкий, встряхивающий мышцы самомассаж, восстановление ритмичности дыхания и для краткого отдыха с расслабленными мышцами. Если к основной рабочей нагрузке по каким-то причинам нельзя приступить, необходимо надеть теплый костюм для сохранения тепла мышечной массы. В случае длительного перерыва разминку повторяют вновь.

С возрастом продолжительность разминки должна возрастать. После окончания занятий желательно принять душ, сменить влажное белье на сухое.

Основные дидактические принципы репетиций.

- *Принцип повторности*: многократное и постоянное воспроизведение одних и тех же движений, упражнений, трюков.

- *Принцип постепенности*: от общего к частному, от основы к деталям, от легкого к трудному, от знания к навыку, от простого, уже освоенного, к новому, более сложному; задания даются посильными и доступными для исполнения, но с последующим их усложнением.

- *Принцип всесторонности*: не следует ограничиваться выполнением только тех упражнений, которые необходимы для исполнения определенных трюков номера, или качествами, необходимыми в избранном жанре; занятия по специализации будут более успешными при всестороннем развитии физических качеств; ОФП должна занимать почти половину времени; при однообразных, длительных и монотонных движениях возникает усталость и нервное истощение, что может привести к травме (упражнения считаются монотонными, если разрыв между однообразными повторяющимися движениями длится менее двух минут); силовые упражнения желательно совмещать с движениями на растягивание; нагрузки следует дозировать путем смены упражнений, числа повторений и пауз в работе.

- *Принцип индивидуализации*: подход к учащимся с учетом их конкретных особенностей; принцип важен при занятиях с коллективом, сформированным из участников разного пола, с высоким возрастным разбросом, разным уровнем подготовленности, умения, навыков, разнообразными склонностями, мотивацией целей, конституционных типов, темперамента и состояния здоровья; в целях дифференцированного подхода к участникам занятий желательно создать более или менее однородные группы, специализирующиеся в том или ином жанре; необходима индивидуализация нагрузок, темпа их выполнения и овладения заданными упражнениями, трюками.

- *Принцип осознанности*: требование четкого и ясного понимания роли и значения выполняемых упражнений; учащихся следует научить самоанализу, мысленному расчленению предстоящего движения на отдельные фазы, их согласованности и длительности, необходимо проводить идеомоторную подготовку, которая особенно важна при сложных координационных движениях. Перед исполнением упражнения, трюка учащийся должен мысленно представить следующие компоненты движения: исходное положение (позиция); название движения (например, "сальто-мортале"); способ выполнения (махом, силой, прогнувшись...); направление движения (назад, вперед...), амплитуда, скорость и силу движения; изменения: позы, темпа и ритма; количество повторений; конечное положение, выражение лица.

С целью улучшения условий занятий необходимо рационально подбирать *функциональное музыкальное сопровождение*, которое кроме эстетического удовольствия может значительно повысить эффективность занятий, стимулировать эмоциональное состояние учащихся и способствовать снятию

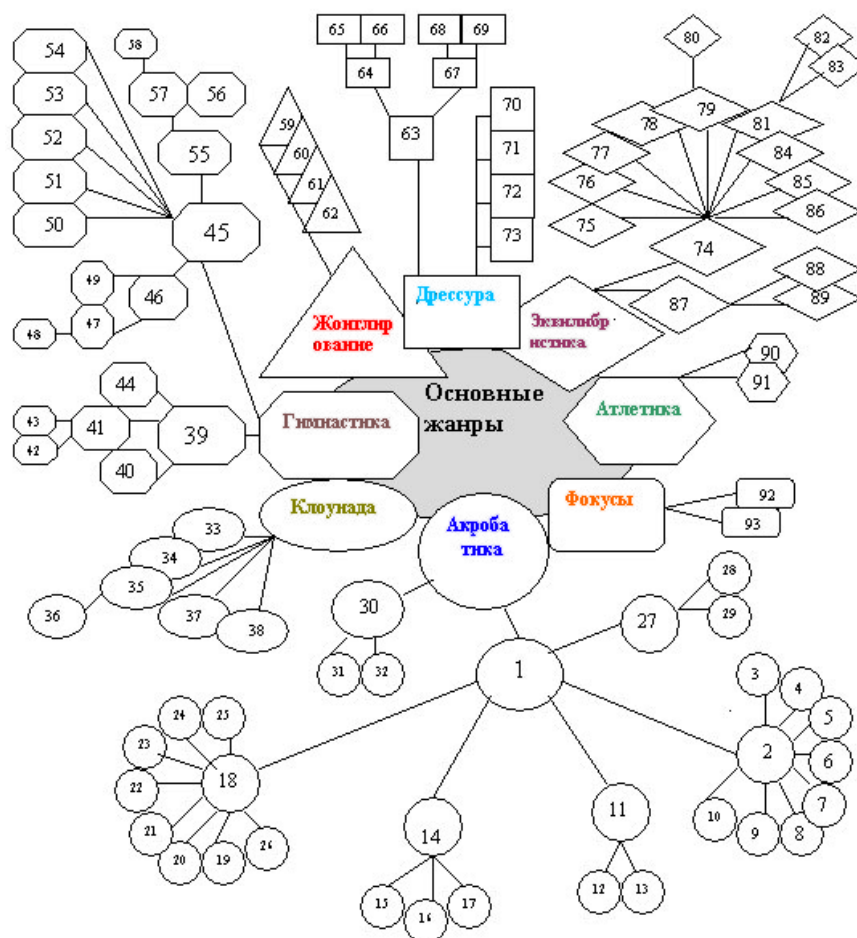
устоления, успокоить в заключительной части занятий. Условное подразделение функциональной музыки: встречающая и провожающая (до и после занятий), музыка вработывания (при вводной речевой части занятий), тонизирующая, ритмическая (во время разминки и основной части занятий), успокаивающая (за 5 минут до конца занятий). Необходимо учитывать, что избыточный шум, чрезмерная громкость музыкального сопровождения оглушает, снижает реактивность, внимание и работоспособность.

Общепринятые правила педагога циркового искусства:

- передает участникам свои знания, умения и практический опыт, связанный с цирковыми жанрами;
- организует обучение технике исполнения трюков в избранных жанрах;
- обеспечивает моторную плотность занятий, не допуская, чтобы учащиеся скушали, ожидая своей очереди, включает в работу весь коллектив;
- подбирает для каждого учащегося оптимальную физическую нагрузку с учетом индивидуальных особенностей;
- проводит разумное чередование нагрузок с паузами отдыха, включения в работу различных мышечных групп;
- уменьшает величину нагрузок девушкам в период менструального цикла;
- объясняет учащимся, что ими сделано правильно, где и когда были допущены ошибки;
- добивается выполнения поставленных задач, не отступая от ранее принятых решений, но не заставляет делать упражнения, которые боятся выполнять учащиеся;
- обучает самопассировке, смягчению жестких приходов после прыжков;
- осуществляет постоянный контроль за действиями учащихся при исполнении трюков с повышенной опасностью;
- поощряет и развивает инициативность, самостоятельность и самосовершенствование, не допуская проявления лихачества и нарушения дисциплины;
- добивается правильного формирования адекватных самооценок;
- учит подгонке и ремонту артистических костюмов, реквизита;
- поддерживает оптимистическое настроение учащихся коллектива, возникающее в процессе творчества, усвоения новых трюков, преодоления трудностей;
- определяет меру развития и способностей учащихся, проявляя заинтересованность в их успехе, поощряя словами и поступками;
- проводит отбор наиболее удавшихся трюков для выстраивания номеров и для обновления трюкового репертуара;
- организует медицинский контроль для проверки состояния учащихся с ежегодным медицинским обследованием.

Перед началом первого занятия следует предупредить учащихся, что нельзя увидеть результаты своих стараний сразу же через несколько занятий. Для этого нужно время, упорство в достижении цели, вера в свои силы и возможности. И только тогда неудачи отступят, а успех не заставит себя ждать.

В цирковом искусстве большое количество жанров:



Основные цирковые жанры физкультурно-спортивной направленности включены в учебный план программы, методические рекомендации к ним включены в этот раздел.

Акробатика. Одним из основных профилирующих дисциплин в цирковом искусстве является акробатика. В переводе с греческого akrobateo – хожу на цыпочках, лезу вверх, один из основных жанров циркового искусства.

Методические указания.

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.

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.

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.

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

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

Общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическому признаку:

- упражнение на развитие брюшного пресса;
- упражнение на гибкость спинных мышц;
- упражнение на резкость движения рук и ног;
- упражнение силового порядка;
- упражнение на упругость мышц ног;
- упражнение на координацию движений.

Упражнений на гибкость и растягивание:

- шпагаты и полу шпагаты;
- "мост" из положения лежа на спине с опорой ног, рук и головы, а затем без опоры головы;
- "мост" наклоном назад с поднятием одной руки, одной ноги и т.д.;
- перекидки, кульбиты, колеса.

Эквилибристика. 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.

Эквилибристика на катушках и на моноцикле 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 занятием, содержании занятия, 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 гладкий деревянный валик или металлический полый цилиндр длиной 25-30 см и 12-13 см в диаметре. Обязательной принадлежностью такого реквизита является деревянная дощечка 50-60 см в длину и 25-27 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.

Реквизит, называемый в цирке моноцикл, представляет собой средство передвижения, приводимое в движение мускульной силой человека, оснащённое одним колесом, «одноколёсный велосипед». Моноцикл похож на двухколёсный велосипед, но проще устроен.

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

Методические рекомендации.

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 равновесия на площадке катушки сохраняется за счет попеременного сгибания-разгибания ног в коленях.

Главная задача при обучении езде на моноцикле - исключить опору ногами на педали. Вес тела должен лежать на седле. При правильном подъёме седла и мягких ногах легко преодолевается мёртвая точка педалей а также плавно проходит соскакивание с моноцикла при потере равновесия. В основе движения вперёд лежит ровная спина и лёгкий наклон плечами. Для торможения и спрыгивания следует слегка подать таз вперёд и упереться ногами в педали,

сохраняя опору на седло. Поперечный баланс лучше всего править лёгкими движениями таза совместно с махом рукой при этом плечи должны остаться над колесом. Подобный изгиб применяется и при поворотах на малых скоростях. Вначале обучения колесо должно быть приспущено для большего сопротивления качению. Во время езды на моноцикле ездок подсознательно замечает, в какую сторону стремится упасть его транспортное средство и корректирует «падение», перемещая колесо под свой центр масс до того, как моноцикл переместится слишком далеко от стабильного положения. Сохранение вертикального положения может быть основной задачей для начинающего ездока, но им приходится учиться и контролируемому «падению» — для поворота, ускорения или торможения.

Жонглирование – одна из основных специальных дисциплин в изучении циркового искусства. Весь учебный материал построен на последовательном усложнении технических приемов и дает навыки техники жонглирования.

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

Помимо навыков техники жонглирования, в процессе занятий у учащихся 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. Жонглирование становится одним из основных цирковых жанров и характеризуется многообразием форм, стилей, технических приёмов и реквизита. Современное жонглирование разделяется на два основных художественных направления: классическое и бытовыми предметами. Классические жонглёры работают со специально приспособленными предметами реквизита. Это мячи, палочки, факелы, тарелки, кольца, булавы, диаволо.

Методические указания.

Для детей необходимо выбирать реквизит удобной формы, что позволяет оперировать большим количеством предметов. Начинать необходимо с самых простых вариантов жонглирования:

- учебная стойка (постановка головы, корпуса, рук, ног);
- перебрасывание одного мяча из одной руки в другую;
- перебрасывание двух мячей двумя руками встречным полетом;
- жонглирование двумя мячами одной рукой (левой и правой);
- жонглирование тремя мячами двумя руками;
- жонглирование тремя мячами полу каскадом и каскадом;
- балансирование палки на руке, ноге, лбу;
- жонглирование тремя мячами полу каскадом и каскадом с обеих рук;
- перебрасывание одной булавы из одной руки в другую.
- При жонглировании булавами, кольцами используется та же техника, что при жонглировании мячами, только с подкручиванием предметов.

Иллюзион - одна из основных специальных дисциплин в изучении

циркового искусства. называемый иногда *мáгия* —, который характеризуется использованием ловкости рук, трюков или специальной аппаратуры для создания иллюзии нарушения привычных физических свойств хорошо известных предметов. Название происходит от французского слова «*illusionner*» — «вводить в заблуждение»

Подготовка номера и совершенствование сценического мастерства.

Овладевая силой и другими необходимыми для акробата, гимнаста или эквилибриста физическими качествами, следует помнить и о требованиях, предъявляемых к актерскому исполнению трюков, о создании того или иного художественного образа, то есть об артистической подготовке номера, когда проводится отбор наиболее выразительных средств, шлифовка трюкового репертуара, оттачивание темпа, лаконичности и пластичности движений.

Одновременно следует вести поиски идейно-творческих задач и постановочных решений, создания сценического образа, отработки рисунка и композиции номера, поиски его финала, кульминации. При этом желательна совместная работа с хореографом, звуко- и свето- оператором, костюмером.

Педагог при формировании номеров, работа которых связана с повышенной опасностью, должен учитывать требования психологической совместимости учащихся-партнеров по номеру. Несовместимость, даже временная, приводит не только к снижению художественной ценности и эффективности выступления, но и приводит к конфликтным ситуациям, распаду номера, а также значительному повышению уровня травматизма.

Профилактика травматизма и техника безопасности.

В целях профилактики травматизма следует создавать условия, исключаящие риск, путем рациональной организации учебного процесса, воспитательной работы с учащимися, повышения их мастерства в избранном жанре.

Основные правила безопасности работы в зале, на сцене, манеже.

Необходимо развивать физические качества учащихся, а также добиваться устойчивости морально-волевых процессов.

Допускать к репетициям и выступлениям учащихся, находящихся в здоровом состоянии и при хорошем самочувствии.

Во время представлений допускается делать только уверенно исполняемые трюки и не на пределе физических возможностей. Всегда должен оставаться резерв, "запас прочности". У недостаточно подготовленных иногда возникают неправильные представления о положении своего тела в пространстве, что приводит к неудачам. Необходимо выработать устойчивость к воздействиям инерционных и других раздражителей вестибулярного аппарата, путем тренировки мышечно-суставных чувств и координации движений при помощи прыжков на батуте, прыжков в воду, плавания, фигурного катания, упражнений, развивающих брюшной пресс, тренировок сердечно-сосудистой системы с применением разного рода тренажеров, качелей и т.п.

Исполнителям монотонных трюков или находящихся в неудобной позе необходимо выработать выносливость к статическим усилиям (способность

длительно поддерживать напряжение мышц в малоподвижном состоянии).

Очень важно научиться чередовать напряжение мышц с их расслаблением.

Следует выработать запас реактивности, чтобы глазомер, чувство дистанции и профессионального движения могли сработать в условиях нештатной ситуации. Без самообладания и находчивости не могут быть приняты быстрые и единственно верные решения. Исполнитель номера/трюка должен быть уверен в своих силах и успехе – психические качества, как и физические нуждаются в тренаже.

Чтобы предотвратить нештатные ситуации, следует:

- заранее определить источники и возможные зоны опасности;
- познакомиться с типичными ситуациями, которые могут возникнуть при исполнении трюков и способами благополучного выхода из таких ситуаций;
- отработать/отрепетировать до автоматизма свои действия и движения.

Все учащиеся должны быть обучены приемам безопасного падения на пол, ковер, батутную или предохранительную сетку из любых положений, при которых может произойти падение. При падении нельзя выставлять "жесткие" руки в сторону падения, их прижимают к туловищу или поднимают вверх. Следует напрячь мышцы туловища и конечностей, сгруппироваться, втянуть голову в плечи и прижать подбородок к груди. Такое пружинящее положение тела значительно смягчит удар и предохранит от серьезной травмы.

Неожиданное падение назад следует перевести в падение набок. При этом подбородок так же прижать к груди, колени согнуть, руки выкинуть вперед и одной рукой, со стороны падения, сильно ударить по коврику/полу для амортизации.

В целях исключения сотрясения, смещения внутренних органов, повреждения сосудов, растяжения мышц ног, после исполнения прыжков и соскоков, приход на ковер должен происходить мягко, пружинисто, на носки слегка согнутых ног, но не на прямые ("тугие") ноги и не на пятки.

В момент падения на сетку/батут все мышцы напрягают, руки поднимают или прижимают к телу, но не касаются сетки.

Своевременная и надежная проводка/страховка/помощь педагога облегчают усвоение упражнений и воспитывают уверенность в своих силах.

Обучая переворотам, следует поддерживать учащегося за пояс.

Пределом инерционных перегрузок (например, при каких-либо вращениях или изменениях скорости) может служить серая вуаль, появляющаяся перед глазами. Инерционные перегрузки свыше пятикратной не допускаются.

Кроме перечисленных мер профилактики, учащиеся должны выполнять следующие дополнительные требования безопасности:

- соблюдать правила внутреннего распорядка и режима занятий, быть внимательным и точно выполнять указания педагога;
- не касаться токоведущих частей оборудования, открывать распределительные щитки/шкафы, а также пользоваться электро-оборудованием;
- проверять состояние и подготовку своего тренировочного/артистического костюма, обуви, средств страховки;
- быть внимательным при передвижении, установке или подвеске циркового оборудования и реквизита;

- готовить реквизит, снаряды и аппараты, на которых предстоит работать;
- при обнаружении неисправности оборудования и реквизита – отказаться от их применения и сообщить педагогу;
- не приступать к выполнению упражнений, трюков без предварительной разминки и разрешения педагога;
- не выполнять опасные упражнения, трюки, связанные с возможностью падения, без надежной страховки или без применения специальных защитных приспособлений;
- овладевать, с помощью педагога, способами страховки и приемами безопасного выхода из опасной ситуации;
- в случае внезапного заболевания или травмы, при появлении боли в руках, покраснения кожи и потертостей, водяных пузырей на ладонях – следует поставить об этом в известность педагога и обратиться к врачу.

Травма одного учащегося – это травма партнеров, травма всего коллектива. Следовательно, профилактика травматизма – дело каждого, и всего коллектива в целом.

Страховке или пассивровке подлежат исполнители номеров при высоте над сценой или манежем более 3 м, а при возможности падения независимо от высоты. До высоты 3 м осуществление безопасности приходов должно быть достигнуто укладкой матов.

Техника безопасности не выделена в образовательной программе в отдельный раздел учебно-тематического плана программы, в связи с тем, что здоровье сбережение, профилактика травматизма, обучение приемам техники проходят «красной нитью» по всем разделам программы – теория, история и традиции циркового искусства «призывают» к здоровью сбережению, практические разделы программы напрямую связаны с техникой безопасности, с техникой безопасного выполнения упражнений, к каждому разделу программы разработаны инструкции по технике безопасности, на каждом этапе занятия профилактика травматизма стоит первоочередной задачей.