

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Балабаново»

«Рассмотрено»

на заседании ШМО

Председатель ШМО

 /А.И. Пронченкова/

Протокол №1

от «30» августа 2021г.

«Согласовано»

Заместитель директора

по УВР

 /И.А. Бараковская/

«29» августа 2021г.

«Утверждаю»

Директор МОУ

«СОШ № 3 г. Балабаново»

 Н.О. Криволюцкая/

Приказ № 190

от «31» августа 2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

(ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ)

“Циркус”

Учебный год 2021– 2022

Срок реализации программы 1 год

Разработчик: Хуснетдинова Жанна Хадимовна

г.Балабаново 2021 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно – тематический план
3. Календарно-тематический план
4. Содержание изучаемого курса
5. Обеспечение программы

Пояснительная записка

Современный мир, его внешние факторы являются для современного подрастающего поколения порой настолько неопределимыми источниками стрессовых ситуаций, что неизбежно приводят растущий организм к дилемме: либо уйти в мир искусственно созданных иллюзий, либо искать выход эмоциям в творчестве. И педагогу дополнительного образования необходимо помочь молодому человеку реализовать себя с лучшей стороны, достигнуть творческого успеха в жизни.

Недостаток двигательной деятельности отражается на психической активности подростка: у него появляется сонливость, раздражительность, бессонница, эмоциональная неустойчивость, вялость в движениях. Еще Аристотель заметил: ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие. В качестве противоядия от такого бездействия древние предлагали активный двигательный режим.

Но помимо этого подростку часто не хватает общения, которое он вынужден искать на улице. И очень важно предоставить выбор общения, помочь найти друзей, объединенных общим полезным делом. Благодаря такому общению у подростка расширяется кругозор, улучшается деятельность нервной и двигательной функции, организм лучше приспосабливается к условиям жизни.

Без дополнительного образования нет всестороннего развития личности. Нашей стране как никогда раньше необходимо воспитывать физически крепкое молодое поколение с гармоническим развитием физических и духовных сил. Занятия в цирковом кружке учат идти по жизни с улыбкой и отвагой, учат преодолевать свои слабости и утверждать свою силу.

Занятия в цирковом кружке вырабатывают в ребятах такие необходимые качества, как смелость, ловкость, выносливость. Кроме этого, эти занятия во многом способствуют физическому развитию организма, укреплению здоровья и являются одним из видов отдыха нашего подрастающего поколения.

В цирковом кружке идет работа не только над совершенствованием молодого организма, но и готовятся номера для выступления. Часто мы представляем номера не только акробатического характера, но и других видов циркового искусства: жонглированию и т. д.

Правовая база:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Цель и задачи программы

Цель: формирование системы знаний о цирковом искусстве, воспитание уважения к художественной культуре, развитие общей физической культуры.

Задачи:

- обучение основам классических элементов различных жанров циркового искусства;
- развитие физических и артистических данных;

- развитие интереса к цирковому искусству;
- воспитание сценической культуры.

Особенности реализации программы

Форма обучения – очная.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 8-14 лет.

Рекомендуемый состав групп по программе - 10-15 человек. Программа включает теоретические и практические занятия в помещении, посещение мастер-классов, посещение представлений в цирке.

Продолжительность занятий 40-45 минут.

Программа по форме организации является кружковой. По объему программа составляет 2 часа в неделю и предназначена для школьников начальной и средней школы. Программа рассчитана на 1 года обучения.

Планируемые образовательные результаты освоение курса

Личностные:

- развитие интереса к цирковому искусству;
- воспитание сценической культуры;
- развитие образного мышления;
- развитие эмоциональной восприимчивости;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду.

Метапредметные:

- развитие художественного воображения и творческих способностей;
- формирование навыков контактности и коллективности при решении творческих задач;
- развитие способности самостоятельно действовать, выбирать способ решения учебных задач, а также развивать творческие способности и использовать полученные знания в практико – ориентированной деятельности.

Предметные:

- формирование базовых компетентностей;
- формирование системы представлений о цирковом искусстве;
- обучение основам классических элементов различных жанров циркового искусства;
- развитие общей физической культуры.
- развитие первоначальных акробатических умений и навыков.

Ученик научиться:

- создавать готовый продукт (цирковой номер);
- основным базовым акробатическим элементам.

Ученик получит возможность научиться:

- Различные упражнения с цирковым реквизитом.
- Умение выполнять упражнения мост из различных исходных положений: лежа на спине, сед согнув ноги, стоя; шпагат и полушпагат. выразительность исполнения;

Тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов	В том числе	
			теория	практик а
1	Раздел 1. Введение. Формирование кружка, цели и задачи, планирование	2	2	-
2	Раздел 2. Акробатика.	18	1	
3	Раздел 3. Жонглирование.	10	-	10
4	Раздел 4. Гимнастика: ритмическая атлетическая	20	1	19
5	Раздел 5. Посещение цирковых спектаклей.	5	-	5
6	Раздел 6. Сценическое мастерство.	10	-	10
7	Раздел 7. Индивидуальная работа.	3	-	3
	Итого:	68	4	64

Календарно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количес тво часов	Календарн ый срок
1	Знакомство, формирование кружка. Цели и задачи работы на год. Тестирование на гибкость	2	
2	Акробатика: группировка, кувырки, мосты, подготовительные упражнения, стойки, шпагаты	2	
3	Жонглирование. Начало обучения. Научение технике жонглирования, переброски одного мяча из одной руки в другую, переброска двух мячей Сцендвижение. Этюды	2	
4	Ритмическая гимнастика. Разминка для рук, шеи, плеч, мышц спины, ног.	2	
5	Акробатика: группировка, кувырки, мосты, подготовительные упражнения, стойки, шпагаты	2	
6	Акробатика: кувырки вперёд, назад, прыжком, стойки на лопатках, голове с опорой руками, на кистях	2	
7	Жонглирование: переброска двух мячей из одной руки в другую, двумя мячами правой рукой	2	
8	Ритмическая гимнастика с элементами танца	2	
9	Сценическое мастерство: этюды, сцендвижение.	2	
10	Акробатика: Стойки на руках, голове, на одной руке. Кувырки вперёд, назад, длинные, короткие, прыжком, мост из положения лежа	2	
11	Жонглирование: переброска двух мячей, жонглирование двумя мячами левой и правой руками	2	
12	Ритмическая гимнастика с элементами классического танца	2	
13	Сценическое мастерство: сцендвижение, этюды, инсценировка басен И. Крылова	2	
14	Посещение циркового представления. Анализ отдельных цирковых номеров	2	

15	Сценическое мастерство.	2	
16	Жонглирование. Освоение техники жонглирования тремя мячами.	2	
17	Акробатика: мост из положения лежа, стоя, стойки на руках, кувырки	2	
18	Зачет по жонглированию и акробатике. Жонглирование с двумя мячами левой и правой рукой	2	
19	Зачет по акробатике: кувырки, стойки, мосты, шпагат	2	
20	Сценическое мастерство. Разучивание небольших монологов	2	
21	Ритмическая гимнастика с элементами русского народного танца	2	
22	Сценическое мастерство. Сцендвижение, этюды	2	
23	Индивидуальная работа. Устойчивость на месте, по кругу, зиг-загом, езда на моноцикле	2	
24	Жонглирование тремя предметами: мячами	2	
25	Акробатика. Курбеты, переворот вперед, колесо	2	
26	Ритмическая гимнастика	2	
27	Акробатика. Колесо, переворот вперед, переворот назад, рондад	2	
28	Жонглирование тремя предметами: Мячами.	2	
29	Индивидуальная работа. Продолжаем отрабатывать технику езды на моноцикле, вращение двух обручей в разных комбинациях	2	
30	Ритмическая гимнастика с элементами восточного танца	2	
31	Сценическое мастерство. Сцендвижение. Этюды, упражнения на внимание	2	
32	Акробатика: колесо на одной руке, рондад, фордершпрунг оттачивание техники исполнения	2	
33	Жонглирование. Жонглирование четырьмя мячами.	2	
34	Посещение циркового представления	2	
	Итого:	68	

Содержание учебного предмета (курса)

№	Название раздела, темы	Краткое содержание раздела, темы
1	Знакомство, формирование кружка. Цели и задачи работы на год. Тестирование на гибкость	Игры на знакомство. Презентация о цирковом искусстве. Демонстрация примеров чему реально научиться за год. Диагностика на гибкость с фиксацией.
2	Акробатика: группировка, кувырки, мосты, подготовительные упражнения, стойки, шпагаты	Работа над техникой исполнения этих элементов.
3	Жонглирование. Начало обучения. Научение технике	Знакомство с предметами, которыми

	жонглирования, переброски одного мяча из одной руки в другую, переброска двух мячей Сцендвижение. Этюды	можно перекидывать и изучение их свойств. Изучение основ жонглирования. Отработка сценического движения в парах. Создание этюдов с использованием реквизита для жонглирования.
4	Ритмическая гимнастика. Разминка для рук, шеи, плеч, мышц спины, ног.	Отработка гимнастических элементов под музыку.
5	Акробатика: группировка, кувырки, мосты, подготовительные упражнения, стойки, шпагаты	Работа над техникой исполнения этих элементов с простыми подводящими упражнениями для качественного исполнения данных элементов .
6	Акробатика: кувырки вперёд, назад, прыжком, стойки на лопатках, голове с опорой руками, на кистях	Работа над техникой исполнения этих элементов с простыми подводящими упражнениями для качественного исполнения данных элементов .
7	Жонглирование: переброска двух мячей из одной руки в другую, двумя мячами правой рукой	Изучение разных приемов жонглирования с использованием двух мячей. Упражнение для развития мелкой моторике и увеличение чувствительности кисти. Постановка этюдов с использованием реквизита для жонглирования.
8	Ритмическая гимнастика с элементами танца	Смешанная гимнастика для всего тела из разных видов культур с элементами танца под национальную. музыку
9	Сценическое мастерство: этюды, сцендвижение.	Работа с воображением и постановка этюдов с использованием изученных акробатических элементов.
10	Акробатика: Стойки на руках, голове, на одной руке. Кувырки вперёд, назад, длинные, короткие, прыжком, мост из положения лежа	Работа над техникой исполнения этих элементов с простыми подводящими упражнениями для качественного исполнения данных элементов .
11	Жонглирование: переброска двух мячей, жонглирование двумя мячами левой и правой руками	Изучение разных приемов жонглирования с использованием двух мячей. Упражнение для развития мелкой моторике и увеличение чувствительности кисти. Постановка этюдов с использованием реквизита для жонглирования.
12	Ритмическая гимнастика с	Изучение основ классического танца

	элементами классического танца	и проведения исследование используются ли приемы из классического танца в цирковом искусстве.
13	Сценическое мастерство: сцендвижение, этюды, инсценировка басен И. Крылова	Работа с воображением и постановка этюдов с использованием текста и басен.
14	Посещение циркового представления. Анализ отдельных цирковых номеров	Поездка в Москву на цирковой спектакль с последующим обсуждением и анализом технической стороны представления.
15	Сценическое мастерство.	Работа с воображением и постановка этюдов с использованием изученных акробатических элементов.
16	Жонглирование. Освоение техники жонглирования тремя мячами.	Изучение разных приемов жонглирования с использованием трех мячей. Упражнение для развития мелкой моторики и увеличение чувствительности кисти. Постановка этюдов с использованием реквизита для жонглирования.
17	Акробатика: мост из положения лежа, стоя, стойки на руках, кувьрки	Работа над техникой исполнения этих элементов с простыми подводящими упражнениями для качественного исполнения данных элементов.
18	Зачет по жонглированию и акробатике. Жонглирование с двумя мячами левой и правой рукой	Подготовка к зачету и его проведение. Выполнения норматива по переброске двумя мячами и исполнения подготовленного этюда.
19	Зачет по акробатике: кувьрки, стойки, мосты, шпагат	Подготовка к зачету и его проведение.
20	Сценическое мастерство. Разучивание небольших монологов	Работа с воображением и постановка этюдов с использованием монологов персонажей из детских любимых книг занимающихся.
21	Ритмическая гимнастика с элементами русского народного танца	Изучение основ русского народного танца и проведения исследования можно ли использовать элементы из русского народного танца в цирковом искусстве.
22	Сценическое мастерство. Сцендвижение, этюды	Работа с воображением, поиск образов и постановка этюдов с использованием изученных акробатических элементов.

23	Индивидуальная работа. Устойчивость на месте, по кругу, зиг-загом, езда на моноцикле	Упражнение с использованием моноцикла.
24	Жонглирование тремя предметами: мячами	Изучение разных приемов жонглирования с использованием трех мячей. Упражнение для развития мелкой моторике и увеличение чувствительности кисти. Постановка этюдов с использованием реквизита для жонглирования.
25	Акробатика. Курбетты, переворот вперед, колесо	Работа над техникой исполнения этих элементов с простыми подводящими упражнениями для качественного исполнения данных элементов.
26	Ритмическая гимнастика	Отработка ритмических комбинаций под музыку
27	Акробатика. Колесо, переворот вперед, переворот назад, рондад	Работа над техникой исполнения этих элементов с простыми подводящими упражнениями для качественного исполнения данных элементов.
28	Жонглирование тремя предметами: мячами.	Изучение разных приемов жонглирования с использованием трех мячей. Упражнение для развития мелкой моторике и увеличение чувствительности кисти. Постановка этюдов с использованием реквизита для жонглирования.
29	Индивидуальная работа. Продолжаем отрабатывать технику езды на моноцикле.	Упражнение с использованием моноцикла.
30	Ритмическая гимнастика с элементами восточного танца	Отработка ритмических комбинаций под музыку. Отработка элементов из восточного танца.
31	Сценическое мастерство. Сцендвижение. Этюды, упражнения на внимание	Работа с воображением, поиск образов и постановка этюдов с использованием изученных акробатических элементов.
32	Акробатика: колесо на одной руке, рондад, фордершпрунг оттачивание техники исполнения	Работа над техникой исполнения этих элементов с простыми подводящими упражнениями для качественного исполнения данных элементов.
33	Жонглирование.	Изучение разных приемов

	Жонглирование четырьмя мячами.	жонглирования с использованием трех мячей. Упражнение для развития мелкой моторике и увеличение чувствительности кисти. Постановка этюдов с использованием реквизита для жонглирования.
34	Посещение циркового представления	Поездка в Москву на цирковое представление. С последующим обсуждением по технике и эстетической составляющей.

Обеспечение программы

Материальная база:

- спортивный зал
- инвентарь для жонглирования (мячи)
- гимнастические маты

Ожидаемые результаты

- улучшение и развитие физического здоровья;
- повышение культурного уровня подростка;
- привитие любви к цирку;
- привлечение к работе в цирковом кружке как можно больше ребят.

Список литературы

1. Н. Сиренко "Цирк" «Самодетельный театр» № 14 , М., 1996
2. Л. Шляпин "Цирк любителей" «Самодетельный театр» № 24, М., 1997
3. С. Непинский «На манеже цирка – артист», «В помощь художественной самодеятельности», 1998
4. Маленькая энциклопедия «Цирк», 2001
5. Е. Кузнецов «Цирк» , Просвещение, М.,2001
6. А. Шляпин "Гимнастика", ФиС, К.,2002
7. В.П. Коркии, В.И. Аракчеев «Акробатика», 1999
8. В.П. Коркин «Начинайте с акробатики» , 2001
9. Д. Коренберг «Маленькие секреты гимнастики», ФиС, К.,2004
10. В.И. Дикуль, А.А. Зиновьев «Как стать сильным» , 1988
- 11/Д .С .Альперов « На арене старого цирка».
12. З.Б.Гуревич « О жанрах советского цирка». М. 2007
- 13 . Ю.А . Дмитриев « Искусство цирка» . М . 2004 .
- 14 . Цирковое искусство России . Изд . « Большая российская энциклопедия» 2000.
- 15 . З . Б . Гуревич « Эквилибр»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575839

Владелец Криволицкая Наталья Олеговна

Действителен с 23.03.2022 по 23.03.2023