Министерство образования Нижегородской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Арзамасский коммерческо-технический техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ АКТТ
_____ Е.А. Горшков
«01» сентября 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

Эстрадно-циркового кружка «Варьете»

(срок реализации 3 года)

Возраст обучающихся с 15 лет

Автор программы:
Комилова Ирина Владимировна
педагог дополнительного образования,
высшая квалификационная категория

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 8
от «30» 06 2026г.

Содержание программы

I. Пояснительная записка
II. Учебно-тематический план
III. Календарно - тематический план
IV. Содержание изучаемого курса
V. Обеспечение программы
VI. Ожидаемые результаты
VII. Список литературы

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Эстрадно-циркового кружка «Варьете» (далее – программа) имеет **художественную направленность.**

Уровень освоения данной программы: **базовый.**

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и **нормативными документами**, регулирующими деятельность в сфере образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». (Приказ от 9 ноября 2018 года N 196 утратил силу с 1 марта 2023)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года,

утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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".
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
- Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
- Устав Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Арзамасский коммерческо-технический техникум»;
- Положение об организации дополнительного образования в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Арзамасский коммерческо-технический техникум»;
- Локальные акты Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Арзамасский коммерческо-технический техникум».

Актуальность программы.

В современном обществе каждому человеку необходимо быть уверенным в себе, уметь преодолевать жизненные трудности, быть коммуникабельным. Такие качества можно развить с помощью занятий в цирковом кружке. Занимаясь в цирковом коллективе, подростки не только получают физическую подготовку, необходимую для данного вида деятельности, но и расширяют свои знания о цирковом искусстве, ближе знакомятся с различными цирковыми жанрами. В последнее время популярными становятся всевозможные эстрадные программы, в которых задействованы артисты различных цирковых направлений, спортсмены. Поэтому прохождение образовательной программы в цирковой студии может помочь юношам и девушкам приобрести уверенность в том, что они найдут применение своему опыту, знаниям и умениям в повседневной жизни.

Новизна представленной образовательной программы заключается в интеграции образовательного процесса освоения циркового искусства и организации жизнедеятельности подросткового творческого коллектива.

Помимо укрепления здоровья, занятия акробатикой и другими цирковыми жанрами оказывают на студентов огромное эстетическое воздействие, помогая им

познавать физические и духовные возможности человека.
В цирковом кружке идет работа не только над совершенствованием молодого организма, но и готовятся номера для выступления на праздниках и мероприятиях техникума. Часто представляются номера не только акробатического характера, но и других видов циркового искусства: жонглированию, фигурной езде на моноцикле и т. д.

Студенты непрерывно совершенствуются, достигая новых успехов в культуре исполнения спортивной зрелости, нередко покоряя зрителей своим мастерством, потому что самое большое событие в жизни - рост в физическом и духовном смысле.

Цель программы - раскрытие потенциала подростка в области физической культуры и эстетического сознания средствами циркового искусства.

Цель программы определяет следующие её **задачи:**

Обучающие:

1. Обучить воспитанников выбранным цирковым жанрам.
2. Научить воспитанников владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние и регулировать его в процессе тренировочной деятельности.
3. Формировать у воспитанников музыкально-ритмические навыки.
4. Обучать воспитанников начальным навыкам актерского мастерства.
5. Формировать у воспитанников культуру движений (на основе базовых видов спорта - гимнастика, акробатика, легкая атлетика и занятий хореографией).
6. Сформировать у воспитанников систему знаний, умений и навыков по основам циркового искусства.
7. Научить воспитанников эстетично и четко выполнять акробатические элементы, соединения и композиции.

Развивающие:

1. Развивать артистические, эмоциональные качества у воспитанников средствами цирковых занятий.
2. Развивать у воспитанников физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость (на основе обучения разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений).
3. Развивать у воспитанников внимательность и наблюдательность, творческое воображение.
4. Развивать у воспитанников коммуникативные способности.
5. Развивать у воспитанников индивидуальные особенности, личную культуру

Воспитательные:

1. Воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности.
2. Воспитывать художественный вкус и уважение к цирковому искусству и другим видам искусства.
3. Приобщить подростка к здоровому образу жизни и гармонии тела.
4. Формировать доброжелательные взаимоотношения между педагогом, студентами, родителями, отношения наставничества старших и младших.
5. Воспитывать интерес к цирковому искусству и к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

По объему программа составляет 480 часов и предназначена для студентов в

возрасте 15-19 лет. Программа рассчитана на 3 года обучения.

Данная дополнительная образовательная программа имеет художественную направленность.

II.Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов	В том числе	
			теория	практика
1	**Раздел 1.** Введение. Формирование кружка, цели и задачи, планирование	2	2	-
2	**Раздел 2.** Акробатика.	42	4	38
3	**Раздел 3.** Жонглирование.	33	4	29
4	**Раздел 4.** Гимнастика: ритмическая атлетическая	19	2	17
5	**Раздел 5.** Посещение цирковых спектаклей.	5	-	5
6	**Раздел 6.** Сценическое мастерство.	19	2	17
7	**Раздел 7.** Индивидуальная работа.	40	-	40
	Итого:	**160**	**14**	**146**

2 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов	В том числе	
			теория	практика
1	**Раздел 1.** Введение, формирование кружка.	2	2	-
2	**Раздел 2.** Акробатика.	32	4	28
3	**Раздел 3.** Жонглирование.	33	2	31
4	**Раздел 4.** Гимнастика: ритмическая, атлетическая	23	2	21
5	**Раздел 5.** Хореография.	16	-	16
6	**Раздел 6.** Сценическое мастерство.	18	4	14
7	**Раздел 7.** Индивидуальная работа.	36	-	36
	Итого:	**160**	**14**	**146**

3 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов	В том числе	
			теория	практика
1	**Раздел 1.** Введение.	2	2	-
2	**Раздел 2.** Акробатика.	32	4	28
3	**Раздел 3.** Жонглирование, закрепление работы над техникой.	28	2	26
4	**Раздел 4.** Гимнастика: ритмическая, атлетическая	24	2	22
5	**Раздел 5.** Хореография.	16	2	14
6	**Раздел 6.** Участие в концертах	12	-	12
7	**Раздел 7.** Индивидуальная работа.	46	-	46
	Итого:	**160**	**12**	**148**

III. Календарно-тематический план
1 год обучения

№ п/п	Название темы	Календарный срок	Количество часов
		Сентябрь	
1	Знакомство, формирование кружка. Цели и задачи работы на год. Тестирование на гибкость		2
2	Акробатика: группировка, кувырки, мосты, подготовительные упражнения, стойки,шпагаты		4
3	Жонглирование. Начало обучения. Научение технике жонглирования, переброски одного мяча из одной руки в другую, переброска двух мячей Сцендвижение. Этюды		4
4	Ритмическая гимнастика. Разминка для рук, шеи, плеч, мышц спины, ног. Изучение элементов восточного танца		2
5	Индивидуальная работа изучения приемов техникой владения одним обручем, езде на моноцикле		4
	Итого:		**16**
		Октябрь	
7	Акробатика: кувырки вперёд, назад, прыжком, стойки на лопатках, голове с опорой руками, на кистях		4
8	Жонглирование: переброска двух мячей из одной руки в другую, двумя мячами правой рукой		2
9	Ритмическая гимнастика с элементами испанского танца		2
10	Индивидуальная работа, обучение техники езды на моноцикле, владение обручем		4
11	Сценическое мастерство: этюды, сцендвижение.		4
	Итого:		**16**
		Ноябрь	
12	Акробатика: Стойки на руках, голове, на одной руке. Кувырки вперёд, назад, длинные, короткие, прыжком, мост из положения лежа		4
13	Жонглирование: переброска двух мячей, жонглирование двумя мячами левой и правой руками		2
14	Ритмическая гимнастика с элементами испанского и восточного танцев		2

15	Сценическое мастерство: сцендвижение, этюды, инсценировка басен И. Крылова		4
16	Индивидуальная работа: езда на моноцикле, крутка одного обруча		4
	Итого:		**16**
		Декабрь	
17	Посещение циркового представления. Анализ отдельных цирковых номеров		2
18	Сценическое мастерство. Разучивание реприз		2
19	Индивидуальная работа. Техника езды на моноцикле по кругу, зигзагом, крутка двух обручей		4
20	Жонглирование. Освоение техники жонглирования тремя мячами, кольцами		4
21	Акробатика: мост из положения лежа, стоя, стойки на руках, кувырки		4
	Итого:		**16**
		Январь	
22	Зачет по жонглированию и акробатике.Жонглирование с двумя мячами левой и правой рукой		2
23	Зачет по акробатике: кувырки, стойки, мосты, шпагат		2
24	Индивидуальная работа. Езда на моноцикле: зиг-загом по кругу, умение держать моноцикл на месте. Вращение двух обручей		4
25	Сценическое мастерство. Разучивание небольших монологов и реприз		4
26	Ритмическая гимнастика с элементами русского народного танца		4
	Итого:		**16**
		Февраль	
27	Сценическое мастерство. Сцендвижение, этюды		2
28	Индивидуальная работа. Устойчивость на месте, по кругу, зиг-загом, езда на моноцикле		4
29	Жонглирование тремя предметами: мячами, кольцами		4
30	Акробатика. Курбеты, переворот вперед, колесо		4
31	Ритмическая гимнастика		2
	Итого:		**16**
		Март	
32	Акробатика. Колесо, переворот вперед, переворот назад, рондад		4
33	Жонглирование тремя предметами: Мячами, кольцами, булавами		4

34	Индивидуальная работа. Продолжаем отрабатывать технику езды на моноцикле, вращение двух обручей в разных комбинациях		4
35	Ритмическая гимнастика с элементами восточного танца		2
36	Сценическое мастерство. Сцендвижение. Этюды, упражнения на внимание		2
	Итого:		**16**
		Апрель	
37	Жонглирование. Жонглирование четырьмя мячами, кольцами		4
38	Ритмическая гимнастика. Упражнения для разминки мышц шеи, рук, спины, ног		2
39	Ритмическая гимнастика. Упражнения для разогревания мышц шеи, рук, спины, ног, с элементами современного танца		1
40	Просмотр видеороликов цирковых представлений		1
	Жонглирование: тремя предметами (кольцами, мячами, булавами) отнимание булав и мячей, парная перекидка «каскадом»		4
41	Индивидуальная работа: езда и жонглирование на моноцикле		4
	Итого:		**16**
		Май	
42	Индивидуальная работа вращение трёх обручей, езда и жонглирование на моноцикле		4
43	Ритмическая гимнастика с элементами латинского танца		2
44	Жонглирование, отнимание мячей и булав. Жонглирование перекидки «каскадом»		4
45	Акробатика: колесо на одной руке, рондад, фордершпрунг оттачивание техники исполнения		4
46	Посещение циркового представления		2
	Итого:		**16**
		Июнь	
47	Индивидуальная работа: езда на моноцикле, жонглирование на моноцикле		4
48	Акробатика. Перевороты: колесо с места, с разбега, фляк, рондад, курбет,фордершпрунг		6
49	Акробатика: отработка техники исполнения рондада, фляка,фордершпрунга , копфшпрунга		6
	Итого:		**16**
	Итого:		**160**

2 год обучения

№ п/п	Название темы	Календарный срок	Количество часов
		Сентябрь	
1	Сбор кружка. Подведение итогов за прошлый год, планы на учебный год		2
2	Акробатика. Повторение и закрепление отдельных акробатических элементов: , рондад, колесо, фляк,копфшпрунг , фордершпрунг		4
3	Атлетическая гимнастика: работа над мышцами груди, рук, живота		4
4	Жонглирование: основные техники жонглирования четырьмя мячами, перекидка шести мячей		4
5	Сценическое мастерство. Разучивание реприз и монологов.		2
	Итого:		**16**
		Октябрь	
6	Акробатика: отработка техники исполнения: , рондада, фляка , копфшпрунга , фордершпрунга , курбета.		6
7	Жонглирование. Переброска шести мячей, колец. Жонглирование тремя булавами		6
8	Владение лассо. Работа над пластикой тела		4
	Итого:		**16**
		Ноябрь	
9	Акробатика. Работа над техникой исполнения отдельных акробатических элементов: рондад, фляк,, курбет , фордершпрунг , копфшпрунг.		4
10	Жонглирование: тремя булавами, переброска шести колец, мячей		4
11	Индивидуальная работа. Работа над созданием циркового номера "каучук" и игра в лассо		4
12	Атлетическая гимнастика: мышц пресса, груди, рук, ног		4
	Итого:		**16**
		Декабрь	
13	Сценическое мастерство: разучивание реприз, сцендвижения , монологов , диалогов.		2
14	Посещение циркового представления, анализ отдельных номеров		2
15	Атлетическая гимнастика. Работа над мышцами живота, груди, ног, рук		4
16	Акробатика: исполнение фляка, рондада, , колеса на одной руке, фордершпрунг , копфшпрунг.		4

17	Жонглирование. Переброска шести предметов с перемещением по кругу, вперёд, назад		4
	Итого:		**16**
		Январь	
18	Гимнастика. Освоение техники исполнения упражнений на трапеции, переворот в упор, равновесие на бёдрах		4
19	Индивидуальная работа над цирковыми номерами, работа над пластикой. Лассо - вращения вокруг себя		4
20	Жонглирование, перекидка шести булав (по кругу с движением вперед и назад)		4
21	Акробатика: курбеты, связки рондад-фляк, фордершпрунг-сальто вперёд		4
	Итого:		**16**
		Февраль	
22	Сценическое мастерство: пантомима, разучивание реприз , отрывков из пьес.		4
23	Акробатика: курбеты, связки рондад-фляк, фордершпрунг-сальто вперед .		2
24	Жонглирование. Перекидка булав, мячей, колец		3
25	Гимнастика. Трапеция. Равновесие		1
26	Индивидуальная работа. Пластика. Умение выполнить наклонные трюки на небольшой высоте		6
	Итого:		**16**
		Март	
27	Сценическое мастерство, разучивание реприз, этюды, пантомимы		4
28	Акробатика: акробатические элементы: фордершпрунг, фляк, рондад , сальто		2
29	Жонглирование. Перекидки предметов попарно		2
30	Гимнастика, осваиваем технику исполнения упражнений на трапеции - оборот вперед, спад назад		4
31	Хореография. Знакомство с танцевальными позициями рук и ног		4
	Итого:		**16**
		Апрель	
32	Сценическое мастерство. Разучивание и исполнение небольших монологов и диалогов		2
33	Жонглирование. Перекидки в разных танцевальных вариантах		4
34	Хореография. Упражнения у станка: plie, вращения, постановка корпуса, battcments		4
35	Сценическое мастерство: разучивание диалогов		2
36	Жонглирование: перекидки мести колец, булав, мячей, жонглирование пятью мячами		2

37	Хореография. Упражнения у станка и на середине		2
	Итого:		**16**
		Май	
38	Хореография. Упражнения у станка и на середине		2
39	Индивидуальная работа: акробатическая подготовка индивидуального характера. Работа над пластическим этюдом		6
40	Хореография. Упражнения у станка: plie, вращения, постановка корпуса, battemants lendus. Упражнения на середине		4
41	Индивидуальная работа. Пластический этюд, вращение массы вокруг себя, прыжки, акробатическая подготовка индивидуального характера		4
	Итого:		**16**
		Июнь	
42	Индивидуальная работа. Пластический этюд, вращение массы вокруг себя, прыжки, акробатическая подготовка индивидуального характера		8
43	Акробатика: отработка техники исполнения фордершпрунга, фляка, сальто вперед, назад		4
44	Гимнастика. Трапеция. Оборот вперед в упоре сзади виснув на шпагате		2
45	Акробатика: закрепление элементов: фордершпрунг, фляк, рондад, сальто вперед и назад, последовательные перевороты		2
	Итого:		**16**
	Итого:		**160**

3 год обучения

№ п/п	Название темы	Календарный срок	Количество часов
		Сентябрь	
1	Сбор кружка. Подведение итогов за прошлый год, планы на учебный год. Подбор цирковых номеров для работы		2
2	Репетиции и подготовка к концерту, посвященному дню учителя		4
3	Индивидуальная работа разучивание восточного танца (отработка движений). Техника работы с 4 обручами		4
4	Акробатика: связки рондад-фляк, рондад-сальто		4
5	Жонглирование: переброска шести предметов (колец, мячей), отработка каскада		2

	Итого:		**16**
		Октябрь	
6	Хореография. Постановка, разучивание, работа над пластикой восточного танца		4
7	Акробатика. Связки и элементы. Рондад-фляк, рондад-сальто		6
8	Индивидуальная работа: техника хождения по проволоке, владение пятью обручами		4
9	Жонглирование: переброска шести колец, булав. Отработка каскада		2
	Итого:		**16**
		Ноябрь	
10	Акробатика: связки рондад-фляк, рондад-сальто, фляк-сальто		4
11	Жонглирование: переброска шести булав, каскад шестью мячами		4
12	Индивидуальная работа: хождение но проволоке, овладение техникой вращения пятью обручами		4
13	Хореография. Повторение вступительного танца к номерам		4
	Итого:		**16**
		Декабрь	
14	Акробатика: связки фляк-сальто, сальто-сальто		4
15	Посещение циркового представления. Анализ отдельных номеров		2
16	Жонглирование: каскад шестью мячами, переброска шести предметов с разной высоты		2
17	Индивидуальная работа. Танцевальные шаги по проволоке, вращение пяти обручей		4
18	Хореография. Отработка всех подтанцовок в цирковых номерах		4
	Итого:		**16**
		Январь	
19	Акробатика: связки фляк-сальто, сальто-сальто, сальто назад с небольшой высоты		4
20	Индивидуальная работа. Танцевальные шаги по проволоке, шпагат		4
21	Хореография. Прогон всех подтанцовок в цирковых и танцевальных номерах		4
22	Жонглирование пятью и четырьмя мячами		4
	Итого:		**16**
		Февраль	
23	Жонглирование. Переброска предметов с разной высоты, каскад		4
24	Акробатика. Сальто назад с небольшой высоты		4

25	Индивидуальная работа. Танцевальные шаги по проволоке, шпагат. Вращение пяти обручей		4
26	Атлетическая гимнастика с отягощением		4
	Итого:		**16**
		Март	
27	Атлетическая гимнастика для мышц пресса, груди, спины, рук		4
28	Участие в концертах и смотрах		2
29	Индивидуальная работа. Шаги и трюки на проволоке. Вращение обручей		4
30	Жонглирование: каскад, танцевальные движения с элементами жонглирования		4
31	Жонглирование пятью мячами, перебросками с акробатическими элементами		2
	Итого:		**16**
		Апрель	
32	Индивидуальная работа. Шаги и трюки на проволоке, соскоки. Вращение обруча с элементами акробатики		4
33	Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития мышц рук, пресса, груди, ног, спины		6
34	Индивидуальная работа. Проволока и обручи. Хореографические связки		4
35	Жонглирование. Перебросками с акробатическими элементами. Жонглирование пятью предметами		2
	Итого:		**16**
		Май	
36	Атлетическая гимнастика. Подтягивание на перекладине. Упражнение на развитие мышц рук, спины, ног, пресса.		4
37	Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений с отягощением. Работа на перекладине, подтягивание		6
38	Участие в концерте		2
39	Дыхательные упражнения. Индивидуальная работа. Проволока и обручи.		2
40	Участие в концерте		2
	Итого:		**16**
		Июнь	
41	Акробатика: рондад в темпе фляк, рондад в темпе сальто назад. Связки фляк-сальто, фляк-сальто-сальто		2
42	Жонглирование. Перекидки предметов каскадом, в движении с разных высот		2
43	Акробатика. Отработка акробатических связок и отдельных элементов из рук партнера		2
44	Акробатика: фляк-сальто, кульбит-сальто		2

45	Доработка номеров по характеру и внешнему рисунку. Работа над реквизитом, костюмом и музыкальным сопровождением		4
46	Подготовка к выпускному вечеру		2
47	Выступление на выпускном вечере		2
	Итого:		**16**
	Итого:		**160**

IV. Содержание изучаемого курса
I год обучения

Раздел 1. Введение. Формирование кружка, цели и задачи, планирование (2 ч.)

1.1 Знакомство с группами первокурсников, показ видеороликов с выступлениями студии «Варьете», беседы об этикете.

1.2.Тестирование.

Обсуждение и выбор направления развития кружка. Знакомство с планом выступлений

1.3.. Прохождение инструктажа по ТБ.

Практическое занятие. Определение и фиксация начального уровня подготовки обучающегося имеющихся у него умений и навыков, связанных с предстоящим обучением.

Раздел 2. Акробатика(42ч.)

2.1.Теоретическое занятие: изучение терминологий и техники исполнения элементов.

2.2.Занятия общеразвивающей акробатикой. Общая физическая подготовка.

2.3. Освоение простейших положений и элементов (подготовительные упражнения): группировка, кувырки (кувырок вперед короткий, кувырок вперед длинный, кувырок вперед прыжком, кувырок назад, кувырок назад через стойку на кистях.) Стойки (стойка на лопатках, стойка на голове с опорой руками (копфштейн) стойка на кистях), перевороты: (переворот вперед с опорой на руки и голову колесо с места, колесо с разбега, колесо на одной руке) подъем разгибом мост (мост из положения лежа, мост из положения стоя, мост с опорой на одну ногу и руку, мост на локтях), шпагат, темповой подскок ,перекаты, упражнения на равновесие, курбет, рондад, фляк, фордершпрунг.

Практическое занятие: исполнение, повторение и отработка всех изученных элементов.

Раздел 3. Жонглирование (33 ч.)

3.1 Теоретическое занятие: изучение техники жонглирования различными предметами отдельно и попарно.

3.2. Начало обучения: (правильная постановка корпуса и рук при жонглировании).

3.3. Работа с одним из предметов жонглирования. Мяч (переброска одного мяча из одной руки в другую, переброска двух мячей, жонглирование тремя мячами)

3.4. Изучение ещё одного способа жонглирования. Каскад

3. 5.Изучение жонглирования кольцами (жонглирование одним, двумя, тремя кольцами)

3.6.Изучение жонглирования булавами (одной, двумя, тремя булавами).

3.7.Перекидка и жонглирование четырех предметов (колец, мячей, булав)

3.8. Парная перекидка "каскадом"

Практическое занятие: исполнение упражнений на развитие глазомера, ловкости, координации. Отработка техники.

Раздел 4. Гимнастика: ритмическая атлетическая (19 ч.)

Теоретическое занятие. Изучение и расположение мышц человека. Ознакомление с тренажёрами для развития определённой группы мышц.
4.1.Работа над развитием мышц. Упражнения: (для рук, для шеи, для плеч, для спины и боковых мышц, мышц пресса ,для ног.)
Практическое занятие: работа со спортивным инвентарём и на спортивных тренажёрах.
4.2. Изучение элементов русского народного танца.
4.3. Изучение элементов ирландского танца.
4. 4.Изучение элементов восточного танца
Практическое занятие: выполнение упражнений для достижения необходимой пластики, выработка чувства ритма и развитие музыкальности и артистичности.

Раздел 5. Посещение цирковых спектаклей (5 ч.)

5.1Посещение спектаклей цирковых коллективов.
5.2.Анализ цирковых представлений.
5.3. Дискуссия на тему: "Разнообразие цирковых жанров"
5.4."Режиссерское решение номера"
5.5. "Техника исполнения артиста". Просмотр видеороликов.

Раздел 6. Сценическое мастерство (19 ч.)

Теоретическое занятие: ознакомление участников кружка с выразительными средствами театрального искусства, сценической грамотой и профессиональными терминами.
6.1. Уроки сцендвижения
6.2. Этюды.
6.3. Упражнения на внимание.
6.4.упражнения для развития дыхания и силы голоса.
6.5. Основы мастерства актера.
Практическое занятие: Развитие умений и навыков поведения артиста на сцене.

Раздел 7. Индивидуальная работа (40 ч.)

7.1 Подбор дополнительных подготовительных упражнений для развития умений и навыков обучающегося. Анализ и совместный выбор циркового жанра согласно природосообразности обучающегося. Дальнейшая работа над созданием циркового номера.
7.2.Изучение приемов и техники владения хула-хупом.
7.3 Езда на моноцикле.

7.4.Каучук.
7.5 Эквилибр.
7.6.Жонглирование.
7.7.Работа на полотнах.
7.8.Владение лассо.
Практическое занятие: выучка и отработка техники в своей узкой специализации.

2 год обучения

Раздел 1. Введение. Формирование кружка (2 ч.)

1.1Знакомство с планами работы на год.
1.2 Беседа на тему: "Мой результат работы за год", "На что больше уделить внимания при подготовке и тренажах".
1.3Тестирование вновь пришедших.
1.4 Знакомство с планом выступлений.
1.5 Прохождение инструктажа по ТБ.

Раздел 2. Акробатика(32ч.)

2.1 Теоретическое занятие. Знакомство с терминологией, техникой исполнения новых элементов и техникой безопасности при их исполнении.
2.2 Практическое занятие: занятия и подготовительные упражнения для освоения более сложных акробатических элементов. Отработка техники приемов "верхних" и "нижних".
2.3 Закрепление элементов:
а) фордершпрунг б) флик-фляк; в) рондад
г) последовательные перевороты вперед (связки)
д) сальто: сальто назад с группировкой; сальто вперед с разбега; сальто назад подбрасыванием за ногу, сальто назад с рук партнера
24. Освоение трюков в паре:
а) поддержка "ласточка" б) поддержка "флажок"; в) фиксированные поддержки со спины; г) курбеты; д) кабриоль.

Раздел 3. Жонглирование (33 ч.)

Теоретическое занятие: изучение техники жонглирования попарно
.Практическое занятие: освоение техники жонглирования перекидки предметов попарно.
3.1 Техника жонглирования четырьмя мячами
3.2 Перекидка шести колец каскадом
3.3 Перекидка шести булав
3.4 Перекидка шести мячей
3.5 Жонглирование пятью мячами.

Раздел 4. Гимнастика: ритмическая, атлетическая(23 ч.)

Теоретическое занятие: изучение техники исполнения трюков на трапеции и инструкций по технике безопасности.
Практическое занятие: освоение техники исполнения упражнений на трапеции.
4.1Трапеция:
а) переворот в упор;
б) равновесие на бедрах;
в) оборот вперед;
г) спад вперед;
д) вис в шпагате;
е) стойка на руках;
ё) спад назад;
ж) оборот вперед в упоре сзади.
4.2 Развитие мышц тела. Упражнения для мышц груди, широчайших мышц, дельтовидных мышц, бицепсов, трицепсов, мышц спины, мышц брюшного пресса, боковых мышц, мышц ног.
4.3 Физическая подготовка для работы над созданием циркового номера.

Раздел 5. Хореография (16 ч.)

Теоретическое занятие: изучение профессиональной терминологии классической хореографии, знакомство с танцевальными позициями рук, ног, постановкой корпуса.
Практическое занятие: выполнение упражнений для достижения грациозности, правильной осанки, гибкости, пластики, артистичности. Овладение техникой танца для дальнейшего использования танцевальных движений в промежуточных связках циркового номера.
5. 1 Знакомство с танцевальными позициями рук и ног.
5. 2.Упражнения у станка:
l.Plie:
a) demi-plie; б) Grand-plie
Вращения:
a) en dehors; б)endedans
5.3 Постановка корпуса (aplomb)
batlerments tenbus: a) simple; b)jete; c) grands; d) petit; e) frappe; f) grands batterments jete balance; g) developpe tombe.
5. 4Упражнения на середине:
a) balance; b) crosse; c) efface; d) adagio; e) sottes; f) grand port de bras; g) port de bras

Раздел 6. Сценическое мастерство (18 ч.)

Теоретическое занятие: краткое ознакомление с «Системой Станиславского» и основами сценического мастерства.
Практическое занятие Практическое ознакомление обучающихся со сценическим действием и первоначальным освоением требований поведения на сцене.

Упражнения и этюды для развития общих и художественных специальных способностей , умения свободно и уверенно двигаться по сцене .
6.1 Создание и разучивание небольших драматургических произведений:
а) репризы;
б) пантомима.
в монологи.
6.2 Посещение и анализ спектаклей театра драмы.
6.3 Подготовка театрализованных цирковых представлений для детей детских садов.

Раздел 7. Индивидуальная работа (36 ч.)

Практическое занятие: дополнительная акробатическая подготовка индивидуального характера, учитывая физические способности и возможности обучаемого.
7.1 Отработка отдельных трюков и связка их в комбинацию.
7.2 Начало создания цирковых номеров, их характеристика и сценарий.

3 год обучения

Раздел 1. Введение. Формирование кружка, цели и задачи, планирование (2 ч.)

1.1 Знакомство с планами работы на год.
1.2 Беседа на тему: «Мой результат работы за год», «На что больше обратить внимания при подготовке и тренажах».
1.3Тестирование вновь пришедших.
1.4 Знакомство с планом выступлений.
1.5 Прохождение инструктажа по ТБ.
1.6 Обсуждение и подбор номеров для последующей работы.

Раздел 2. Акробатика (32 ч.)

Теоретическое занятие: изучение терминологии новых акробатических элементов и связок, техники исполнения. Соблюдение техники безопасности при исполнении акробатических элементов и связок.
Практическое занятие: закрепление навыков владения отдельными акробатическими элементами. Работа над техникой исполнения трюков. Освоение более сложных элементов, требующих особой подготовки.
2.1 Связки и элементы:
а) рондад в темпе флик-фляк;
б) рондад в темпе сальто назад с группировкой;
в) выход ногами на вытянутые ноги партнера;
г) курбеты на руки от партнера к партнеру;
д) сальто назад с группировкой с рук партнера;

е) сальто назад с группировкой из "седла" партнера;
ж)сальто назад с группировкой со скрещенных рук партнера ;
з) сальто назад со скрещенных рук на скрещенные руки партнеров ;
и) сальто вперед со скрещенных рук на скрещенные руки других партнеров;
к) стойка в руках партнера с прыжка вниз – кабриоль;
л) сальто с поворотами и вращениями – пируэты.

Раздел 3. Жонглирование, закрепление работы над техникой (28 ч.)

Теоретическое занятие: закрепление пройденного материала, изучение новых способов жонглирования. Просмотр видеороликов цирковых номеров работающих в жанре жонглирования.
Практическое занятие: повтор и закрепление работы над пластикой и техникой жонглирования.
3.1 Закрепление навыков владения отдельными акробатическими элементами и жонглирования 4 предметами.
3.2 Работа над техникой исполнения трюков.
3.3 Упражнения на развитие моторики пальцев

Раздел 4. Гимнастика: ритмическая, атлетическая (24 ч.)

Теоретическое занятие: Изучение строения мышц верхних и нижних конечностей. Ознакомление с инструкцией по работе со спортивным инвентарем.
Практическое занятие: исправление диспропорции в развитии мышц верхних и нижних конечностей, гармоническое развитие тела.
4.1 Комплекс упражнений с отягощением (гантели, резиновый жгут, предметы):
4.2. Вис на перекладине.
4.3. Подтягивание.
4.4. Упражнение для мышц предплечья и плечевого пояса.
4.5 Дыхание. Понять и найти темпо-ритм дыхания. Уметь им пользоваться во время исполнения номера.
4.6Упражнения для дыхания:
1. Промежуточное дыхание;
а) нижнее дыхание;
б) среднее дыхание;
в) верхнее дыхание;
г) объединенное дыхание.
2. Полное дыхание.
3. Дыхание с задержкой.
4. Комплексные дыхательные упражнения.
5. Подражательная система дыхания.

Раздел 5. Хореография (16 ч.)

Теоретическое занятие: Ознакомление с основой движения современного танца, классического и народно-сценического танца.
Практическое занятие: Воспитание актерской пластики, умение с помощью танца выражать содержание образа.
5.1 Постановка эстрадных танцев.
5.2 Достижение грациозности, правильной осанки, гибкости, пластики, артистичности
5.3 Постановка народно-сценических танцев.
5.4 Посещение концертов танцевальных коллективов.

Раздел 6. Участие в концертах (12 ч.)

Практическое занятие: Развитие навыков владения собой в сценическом пространстве, совершенствование циркового мастерства. Репетиции цирковых номеров.
6.1 Участие в концертах: "День учителя", "Международный день студента", смотрах художественной самодеятельности города и области, "Татьянин день", "Мисс очарование", "День смеха", выступления перед родителями, педагогами и обучающимися АКТТ и др.

Раздел 7. Индивидуальная работа (46 ч.)

Практическое занятие: Освоение трюковой части номера. После того, как освоена трюковая часть номера, ведется работа над его завершением. Трюки связываются в комбинации, устанавливается последовательность исполнения, добавляются хореографические промежуточные связки, дорабатываются по характеру и внешнему рисунку, соответствующие номеру элементы, которые придадут номеру необходимую пластичность и законченность. В ходе подготовки к выступлениям дорабатывается реквизит, ведется работа над завершением костюма и подбором музыкального сопровождения.

V. Обеспечение программы

Материальное обеспечение:

- спортивный зал АКТТ
- тренажерный зал АКТТ
- актовый зал АКТТ
- кабинет педагога дополнительного образования
- концертные костюмы и реквизит
- инвентарь для жонглирования (кольца, мячи, булавы)
- столы для акробатических номеров
- моноциклы – 2шт
- гимнастические маты

Методическое обеспечение изучения цирковых жанров.

Основная цель предмета: в результате изучения полного курса студенты должны овладеть пластической выразительностью тела, индивидуальной исполнительской манерой, навыками специфических приемов и техник.

Первый этап обучения - введение в предмет, воспитание пластической культуры и овладение основами этой дисциплины. В период дальнейшего обучения осуществляется более детальное освоение жанра в соответствии с навыками, которые определяются, исходя из индивидуальных психофизических данных обучающихся и их творческой устремленности.

Процесс обучения строится на основе соблюдения дидактических принципов сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности и индивидуализации, прогрессирования (или постепенного повышения требований). Важно применять эти принципы во взаимосвязи.

Повышению качества усвоения материала курса может способствовать осуществление процесса обучения по таким этапам, как создание предварительного представления о разучиваемом движении, детализированное разучивание, закрепление и совершенствование двигательного навыка, соединение движений в комбинации.

VI. Ожидаемые результаты

Воспитанник цирковой студии должен:

1. знать:

• основные цирковые жанры;

• систему метода организации тренировок и отдыха; санитарию и гигиену, правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры;

• роль жанров циркового искусства в других видах искусства; роль балета и хореографии в цирковом искусстве.

• основы здорового образа жизни.

2. уметь:

• свободно владеть элементами цирковых жанров: акробатики, гимнастики, жонглирования, ручного эквилибра, клоунады, эксцентрики (в т.ч. музыкальной);

• владеть основами актерского мастерства и эксцентрикой;

• выступать в цирковых программах;

• общаться со зрительской аудиторией в условиях циркового представления;

• владеть средствами пластической выразительности, техникой безопасных методов работы (пассировка).

• понимать смысловую и эмоциональную окраску музыки через движение;

• гримироваться перед выступлением;

• оказывать взаимопомощь в установке реквизита, подготовке сцены к выступлению и др.;

• соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом.

• владеть специальной лексикой;

• владеть умениями и навыками физического совершенствования.

3. иметь навыки:

• импровизации по предложенным сценариям;

• использования элементов классического, народного, историко-бытового и современного танца в выбранном цирковом жанре при подготовке учебного номера;

4. воспитывать в себе:

• осознание себя и своего места в окружающем мире;

• готовность к осмыслению жизненных явлений, к самостоятельному поиску истины, к критическому восприятию противоречивых идей;

• умение анализировать и проектировать свою деятельность, самостоятельно действовать, быть готовым к проявлению ответственности за выполняемую работу;

- готовность к позитивному взаимодействию и сотрудничеству с коллегами;
- устойчивое стремление к постоянному росту, приобретению новых знаний, к самосовершенствованию (самопознанию, самоконтролю, самооценке, саморегуляции и саморазвитию), стремление к творческой самореализации.

VII. Список литературы

Для преподавателя

1. Сарафанова. Н. « Цирковое искусство русского авангарда»//Литература и театр. Материалы междунар. научно – практ. конфер. – Самара. 2006.
2. Искусство клоунады в СССР. Автор: С. М. Макаров Издательство: Либроком, 2010 г.
3. Баринов В. А. Художественно-образная структура циркового искусства. 2006 г.
4. Баринов В. А. Трюк в цирке. 2005 г.
5. Макаров С.М. (Ред.) Театр, эстрада, цирк. 2006
6. Дмитриев Ю. А. Цирк в России. От истоков до 2000 года. 2001 г
7. Цирковое искусство России: Энциклопедия (сост. Кошкин В.В., Рудина М.С., Славский Р.Е.) .2004 г.
8. Белохвостов Б. Н. Вольтижная акробатика. 2008 г.
9. Конфликт в цирке, В. А. Баринов., Москва., 2009 г.
10. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. 2008 г.
11. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии. Издательство: Детство-Пресс, 2009 г.

Для студентов

1. Н. Сиренко "Цирк" «Самодеятельный театр» № 14 , М., 1996
2. Л. Шляпин "Цирк любителей" «Самодеятельный 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»