

**Управление образования администрации города Тулы**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования № 4» г. Тулы**

**ПРИНЯТА**  
на заседании педагогического  
совета МБОУ ЦО № 4  
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ ЦО № 4  
\_\_\_\_\_ Е.Ю. Степанов  
30 августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОБЪЕДИНЕНИЯ В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**ДЕТСКИЙ ЦИРК**  
**«Антре»**  
(2024-2025)

**для 1 - 9 классов**

Составила: Хижняченко Т.П.,  
педагог дополнительного образования

Количество часов: **238**  
В неделю: **7**

Программа рассмотрена  
на заседании методического объединения учителей МБОУ ЦО № 4

Протокол № 1  
от 30 августа 2024 г.

Тула-2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

. Цирковое искусство сформировалось из народных площадных представлений и театрализованных спортивных соревнований.

. В программу входили: акробатические и жонглерские номера, иллюзионные аттракционы и пр.

. Выступления профессиональных цирковых артистов были известны еще в Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме, Византии и других странах. Со второй половины 18 века начали формироваться первые династии русских цирковых артистов. Первый стационарный цирк в России был открыт 11 декабря 1827 года в Петербурге.

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

. Новизна дополнительной общеобразовательной программы состоит в синтезе хореографии, оригинального жанра, акробатики и общей физической подготовки, способствующих общему развитию обучающихся.

. Актуальность программы заключается в том, что обучение по данной программе служит основой для освоения обучающимися различных видов движений, комбинаций, целых комплексов упражнений, цирковых трюков, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых для дальнейшей работы по освоению циркового искусства.

. Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что обучающиеся имеют возможность укрепить здоровье, познакомиться с цирковой культурой народов России, совершенствовать мастерство, участвуя в конкурсных мероприятиях различного уровня.

. Программа способствует развитию внимания, воспитанию трудолюбия и воли, собранности и дисциплины, чувства коллективизма и взаимопомощи, ответственности, привитию навыков хорошего тона и культуры поведения, что составляет основу всестороннего физического, эстетического, творческого развития обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа Детский цирк «Антре» разработана на основе следующих документов и материалов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 декабря 2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре» (с изменениями и дополнениями от 29 июня 2016 г., 13 мая 2019 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

**Цель программы:** развитие личности обучающегося через синтез хореографии, оригинального жанра, акробатики, общей физической подготовки.

### *Образовательные:*

- знакомство с историей развития и основными направлениями искусства цирка;
- изучение правил безопасности поведения на манеже, сцене и в спортивном зале;
- ознакомление с основами анатомии человека, принципами работы вестибулярного аппарата, психофизиологическими основами координации движений при исполнении основных цирковых трюков;
- изучение основ актёрского мастерства и актёрского тренинга.

### *Развивающие:*

- развитие физических данных и психологической настройки на исполнение основных цирковых приёмов и трюков;
- развитие координации движений и внимательности;
- приобретение навыков исполнения основных элементов циркового искусства.

### *Воспитательные:*

- воспитание чувства партнёра при исполнении коллективных номеров, толерантности по отношению к членам студии и зрителям различных национальных и социальных групп;
- воспитание силы воли, настойчивости и стремления к «идеальному» исполнению отдельных элементов и циркового номера в целом;
- воспитание навыков культурного поведения в обществе и доброжелательного отношения к окружающим.

## **ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 16 лет.

Занятия проводятся для каждой группы:

1 раз в неделю по 4 часа – 136 часа в год (цирковая акробатика)

1 раз в неделю по 3 часа – 102 часа в год (цирковое искусство).

Учитывая многожанровость циркового искусства и повышенную травмоопасность некоторых трюков, возникает необходимость постоянного контроля над выполнением всех заданий педагогом, оптимальный состав группы 8-15 человек.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В конце учебного года ученик владеет основами акробатики, гимнастики, эквилибра, жонглирования и клоунады для использования полученных знаний в цирковых номерах на втором году обучения.

За период первого года обучения ученики научатся изготавливать несложный цирковой реквизит, подобрать себе или придумать костюм, музыку, освещение и обстановку сцены. У учеников исчезнут чувства зажатости, появится раскрепощённость в физическом и духовном развитии, появится художественный вкус, чувство прекрасного, уверенность в себе.

Полученные навыки учеников реализуются в цирковых номерах, которые показываются на различных мероприятиях и концертах.

Выпускники чётко координированы, владеют основными жанрами цирка, создают более сложные цирковые номера (сольные и групповые).

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

<b>№</b>	<b>Критерии</b>	<b>1-й уровень</b>	<b>2-й уровень</b>	<b>3-й уровень</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1.	Ориентирование в пространстве	1-3 балла	4-7 баллов	8-10 баллов
2.	Координации движения	1-3 балла	4-7 баллов	8-10 баллов
3.	Гибкость спины	1-3 балла	4-7 баллов	8-10 баллов
4.	Выворотность суставов рук и ног	1-3 балла	4-7 баллов	8-10 баллов
5.	Прыгучесть	1-3 балла	4-7 баллов	8-10 баллов
6.	Музыкальные способности,	1-3 балла	4-7	8-10 баллов

	чувство ритма		баллов	
7.	Актерские способности, пластичность и артистизм исполнение	1-3 балла	4-7 баллов	8-10 баллов
8.	Взаимодействие со зрителем	1-3 балла	4-7 баллов	8-10 баллов
9.	Соответствие внешнего вида сценическому образу	1-3 балла	4-7 баллов	8-10 баллов

Результат оценивается по 3-хуровневой балльной системе:

**1-й уровень (1-3 балла):**

- у учеников плохая координация движения;
- плохая выворотность суставов рук и ног;
- слабая гибкость спины, неправильная осанка и поднятые плечи;
- плохая прыгучесть;
- отсутствие навыков актерского мастерства;
- воспитанник не понимает, какой трюк он исполняет, пластика тела не уверенная;

**2-й уровень (4-7 баллов):**

- хорошая координация движения, но еще не до конца освоена;
- не точно исполнение акробатических, гимнастических и жонглерских трюков;
- частичное овладение пластикой тела;
- частичное владение цирковыми трюками;
- образ раскрыт недостаточно полно;
- ощущается некоторая скованность при публичном выступлении на сцене, контакт со зрителем неуверенный;
- сценический костюм не соответствует художественному образу номера или не ярко выражен.

**3-й уровень (8-10 баллов):**

- хорошая выворотность тела;
- точная координация движения;
- осанка правильная, гибкость спины хорошая;
- точно исполняет все цирковые трюки;
- у воспитанника сформированы навыки циркового исполнителя;
- воспитанник понимает, что делает и хорошо исполняет цирковые трюки, пластичен, артистичен, а также отлично взаимодействует со зрителем и партнёрами по номеру (искренно, непринужденно, свободно).
- костюм соответствует сценическому образу номера.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема: акробатика, гимнастика, эквилибр	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводная часть. Правила техники безопасности	2	2	0
2.	Общеразвивающие упражнения	20	0	20
3.	Упражнения на гибкость и растягивание.	20	0	20
4.	Подводящие и подготовительные упражнения.	20	0	20
5.	Кульбиты, каскады, колёса и перевороты вперёд	20	0	20
6.	Темповые и статические упражнения	26	0	26
7.	Тема: жонглирование	50	10	40
8.	Тема: пантомима	40	6	24
9.	Тема: актёрское мастерство	20	6	34
10.	Постановка и отработка концертных номеров	20	0	20
	<b>Итого:</b>	<b>238</b>	<b>24</b>	<b>214</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### *Цирковое искусство*

#### *1. Вводная часть. Правила техники безопасности*

#### *2. Обще развивающие упражнения*

Освоение упражнений для рук и плечевого пояса; освоение упражнений для шеи; освоение упражнений для туловища; освоение упражнений для ног

#### *3. Упражнения на гибкость и растягивание*

«Мост» из положения лёжа на спине с опорой головы и рук, ноги врозь; полушпагат, равновесие на одной ноге; «мост» со стойки на руках; полушпагат, равновесие на одной ноге; «мост» со стойки на руках; медленная перекидка вперёд с шага с приходом на одну ногу; медленная перекидка назад с «моста» махом одной ноги; шпагат скольжением назад или вперед

#### *4. Подводящие и подготовительные упражнения*

Освоение равновесия на одной ноге, другая впереди, согнутая под углом; стойка на лопатках с опорой рук на спину с заднего полу-кульбита; стойка на голове и руках махом одной ноги или толчком двух ног через группировку; выход в стоку на руках махом одной ноги

## *Акробатика*

### *5. Кульбиты и каскады, акробатика, гимнастика, эквилибр*

Кульбит вперёд упора присев, кульбиты вперёд в темпе; кульбит со стойки на голове; кульбит назад из упора присев, кульбиты назад в темпе; кульбит вперёд с шага с опорой рук без захвата группировки с приходом на одну ногу, другая нога впереди выпрямленная; каскадный кульбит с места

Стойка на голове и руках жимом через группировку;

- кульбит вперёд – «пистолет» с захватом руками пальцев ног;
- копшпрунг на прямые ноги;
- шпагаты боковые и прямые;
- темповые прыжки с трамплина с места с группировкой вперёд и назад и с разбега вперед;
- темповые прыжки с мостика с разбега толчком двух или одной ноги;
- переднее сальто с мостика с разбега с подгруппировкой одних ног, опираясь руками в ладони двух страхующих партнёров;
- темповые прыжки с трамплина с места и с разбега;
- шпагат из седа и скольжением;
- медленная перекидка назад с «моста» на одной ноге махом другой ноги;
- каскадный кульбит с разбега через верёвку;
- заднее сальто (с помощью педагога); - курбет со стойки;
- заднее сальто с трамплина (с помощью педагога);
- переднее сальто с трамплина (с помощью педагога);
- стойка на руках, «крокодил»;
- эквилибр на катушках, лестнице.

### *6. Темповые и статические упражнения*

Боковое колесо с места с приходом на одну ногу; боковое колесо с вальсета; копшпрунг с места с приходом на полусогнутые ноги врозь; лягскачь из положения лёжа на спине с опорой рук у плеч, с приходом на согнутые ноги врозь; фордершпруг с вальсета и с разбега с приходом на полусогнутые ноги врозь (с помощью педагога)

Стойка на лопатках с опорой рук под спину с заднего полукульбита; то же из упора лёжа, подтягивая прямые ноги и подгибая голову на передний кульбит; стойка на голове и руках махом одной ноги или толчком двух ног через группировку; стойка на руках махом одной ноги

### *7. Жонглирование*

- жонглирование тросточкой, шляпой, тарелочками;
- жонглирование мячами;
- каскад тремя, а затем четырьмя мячами;
- жонглирование кольцами;
- жонглирование булавами;
- перекидка двумя партнёрами четырех предметов;
- групповая перекидка (несколько партнёров);
- подготовка жонглерских номеров.

## *Цирковое искусство*

### *8. Пантомима*

Ознакомление с жанром пантомимы в движении; работа над синхронностью работы рук и ног; обозначение предметов пантомимическими средствами; работа над техникой шага на месте (вперёд, назад и против ветра); «перетягивание каната»; пластическое изображение воображаемой стены; изучение «волны» рук, ног и тела

### *9. Актёрское мастерство*

Воображение, фантазия, представить, что в руках не обыкновенный веник, а, напри-мер: гитара, ружьё, веер и т.д.;

- «если бы»... в предлагаемых обстоятельствах, например: погас свет в комнате, попался контролеру в трамвае без билета, пришёл на свидание, а девушки нет и т.д.;

- упражнения на оправдание поз;

- упражнения по освобождению от напряжения мышц тела;

- упражнения на жест, походку и бег в определенных предлагаемых обстоятельствах (приветствовать, просить, приглашать, приказывать, звать, остановить, выгнать и т.д.);

- этюды на походку: идти на дискотеку, отвечать к доске, торопиться на свидание;

- этюды на бег: спастись от погони, бежать на помощь другу, сообщить срочную весть – радостную или страшную и т.д.;

- упражнение на внимание: «зеркало» - партнёр синхронно повторяет все движения партнера, упражнения на «смех и плач»

Этюды с воображаемыми предметами: например, «стрельба в тире», «кража яблок в соседском саду»;

- пантомимические сценки: например, штангист, скрипач, лыжник и т.д.;

- этюды на растения;

- этюды на животных;

- пародии на цирковые жанры;

- подготовка различных классических реприз и клоунад («пчелка дай мне меду», «резинка», «живой и мертвый» и т.д.)

### *10. Постановка и отработка концертных номеров.*

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### *Список используемой литературы для педагога*

1. Вадимов А.А., Тривас М.А. «От магов древности до иллюзионистов наших дней», изд. Искусство, 1962г.
2. Гуревич З.Б. «Эквилибр», изд. Москва, 1975г.
3. Дмитриев Ю.А. «Цирк в России», изд. Искусство, 1958г.
4. Дмитриев Ю.А. «Советский цирк», изд. Искусство, 1958г.
5. Земцев Ф.И. «Жонглирование», изд. Москва, 1980г.
6. Кузнецов Е.М. «Цирк», изд. Искусство, 1957г.
7. Кузнецов Е.М. «Арена и люди Советского цирка», изд. Искусство, 1963г.
8. Макаров С.М. «Клоунада», изд. Искусство, 1981г.
9. Макаров С.М. «Клоунада», изд. Искусство, 1981г.
10. Никулин Ю.В. «Почти серьезно», изд. Искусство, 1975г.
11. Реми Т. «Искусство клоунады», изд. Искусство, 1965г.
12. Станиславский К.С. «Моя жизнь в искусстве», «Работа актера над собой», «Этика», изд. Искусство, 1948г.
13. Федосов И.И. «Акробатика», изд. Москва, 1980г.
14. Шляпин Л.Ф. «Гимнастика», изд. Москва, 1979г.

### *Список рекомендуемой литературы для учеников*

1. Горький А.М. «Встряска», «Клоун». – Любое издание
2. Грин А.С. «Новый цирк», «Канат». – Любое издание
3. Дуров А.Л. «Воспоминания». – Любое издание
4. Куприн А. «В цирке», «В зверинце». – Любое издание
5. Олеша Ю. «Три толстяка». – Любое издание
6. «Цирк, цирк, цирк» русские и советские писатели о цирке. – М., 1989
7. Чехов А.П. «Ярмарка», «Каштанка». – Любое издание