

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА  
Протокол  
Педагогического совета  
№ 116  
от « 30 » августа 20 23 г.



УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 243-ОД  
от « 30 » августа 20 23 г.  
Директор ГБУ ДО ДДЮТ  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
  
О.В. Федорова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Калейдоскоп цирковых открытий»**

Срок освоения 18 дней  
Возраст обучающихся 9 - 17 лет

Разработчики:  
педагоги дополнительного образования  
Невская Анна Владимировна,  
Петровская Ирина Альбертовна,  
Рачинская Наталья Геннадьевна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Калейдоскоп цирковых открытий» - художественная.

**Адресат программы** – для обучения по программе принимаются мальчики и девочки от 9 до 17 лет.

Актуальность программы – занятие цирковым искусством дает возможность владеть своим телом в совершенстве. Постоянные тренировки позволяют укрепить здоровье ребенка, научить его правильно распределять нагрузку во время физических упражнений, координировать свои движения, воспитывают волю, терпение и трудолюбие. Занятия в коллективе способствуют нравственному воспитанию ребенка, культуре и этике отношений в коллективе, развитию творческих, артистических и сценических способностей.

**Уровень освоения программы** - общекультурный.

**Объём и срок освоения программы** – 36 часов, 18 дней по 2 часа или 12 дней по 3 часа.

**Цель программы:** развитие интереса к цирковому искусству.

**Задачи:**

1) **Обучающие:**

- познакомить с жанрами циркового искусства,
- научить базовым элементам в некоторых жанрах циркового искусства.

2) **Развивающие:**

- обеспечить возможность для творческого самовыражения,
- способствовать развитию интереса для дальнейшего изучения и овладения жанрами циркового искусства.

3) **Воспитательные:**

- способствовать воспитанию культуры общения обучающихся.

**Планируемые результаты:**

1) **Личностные:**

- обучающиеся получают опыт взаимодействия с педагогом и друг с другом.

2) **Метапредметные:**

обучающиеся смогут:

- реализовать творческий потенциал,
- развить физические данные.

3) **Предметные:**

обучающиеся

- познакомятся с жанрами циркового искусства,
- научатся выполнять базовые элементы циркового искусства.

**Организационно-педагогические условия реализации программы:**

**Язык реализации** - государственный язык РФ - русский;

**Форма обучения** – очная;

**Особенности реализации** программы является то, что, формируются разновозрастные группы, это дает возможность выработки навыков творческой коммуникации между детьми разного возраста.

**Условия набора и формирования групп:** на обучение принимаются дети в возрасте от 9 до 17 лет, формируются разновозрастные группы не менее 15 человек. Комфортность режима занятий достигается применением дифференцированного подхода к рабочему темпу и возможностям обучающихся.

**Формы организации и проведения занятий** – учебное занятие, самостоятельная работа, беседа, рассказ, репетиция.

**Организация деятельности на занятиях** – фронтальная: работа со всеми обучающимися одновременно; групповая: организация работы в малых группах, в парах, для выполнения определенных задач; коллективная: организация творческого взаимодействия между всеми обучающимися одновременно.

**Материально-техническое оснащение:**

Для проведения занятий по программе необходимо:

1. Помещение (зал) со специальным покрытием для выполнения упражнений общей физической подготовки, статической и динамической акробатики.
2. Ковер - 2 шт.
3. Зеркала – 18 шт.
4. Музыкальный центр - 3 шт.
5. Телевизор – 1 шт.
6. DVD плеер
7. Cd – диски – 20 шт.
8. Хулахупы – 15 шт.
9. Мячи для жонглирования – 45 шт.
10. Кольца для жонглирования – 45 шт.
11. Булавы для жонглирования - 45 шт.
12. Мини-батут – 2 шт.
13. Палочки для жонглирования – 45 шт.
14. Лонжа (страховочный пояс) – 2 шт.
15. Скамья для пресса – 2 шт.
16. Тренажер «Грация» - 3 шт.
17. Скамья гимнастическая -12 шт.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Фронтальный опрос
2	Жонглирование	8	1	7	наблюдение и творческий показ
3	Акробатика	8	1	7	наблюдение и творческий показ
4	Вращение хулахупов	8	1	7	наблюдение и творческий показ
5	Фокусы	8	1	7	наблюдение и творческий показ
6	Контрольное (итоговое) занятие	2	1	1	наблюдение, творческий показ, задание-зачет
	Итого	36	6	30	

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Задачи:

#### 1) Обучающие:

- познакомить с жанрами циркового искусства,
- научить базовым элементам в некоторых жанрах циркового искусства.

#### 2) Развивающие:

- обеспечить возможность для творческого самовыражения,
- способствовать развитию интереса для дальнейшего изучения и овладения жанрами циркового искусства.

#### 3) Воспитательные:

- способствовать воспитанию культуры общения обучающихся.

## Содержание программы

### Тема 1. Вводное занятие

Теория: понятие о технике безопасности, правилах поведения на занятиях, приемах обращения с цирковым реквизитом

Практика: просмотр видеоматериалов о жанрах циркового искусства.

Контроль: фронтальный опрос

### Тема 2. «Жонглирование»

Теория: введение в специфику жанра, знакомство с историей и его разнообразием, известными исполнителями жанра «Жонглирование», традиционными и оригинальными предметами, основами классической подготовки жонглирования соло;

Практика: выполнение упражнений по общей физической подготовке с правильной постановкой рук, координацией при взаимодействии с предметом. Упражнения с 1 -2 мячами, изучение схемы жонглирования 3 мячами и практический «выброс» трёх предметов.

Контроль: наблюдение и творческий показ

### Тема 3. «Акробатика»

Теория: история возникновения жанра «Акробатика» его особенности и разновидности. Выдающиеся цирковые артисты акробаты. Самые головокружительные трюки. В цирковом искусстве акробатика считается царицей цирка, так как является базой для любой физической активности и включает элементарные упражнения доступные к выполнению. Анатомические особенности строения человеческого тела. Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни. Комплекс акробатических упражнений улучшает ловкость, прыгучесть, пластичность силу и балансировку. Понятия статическая и динамическая акробатика. Упражнения статической акробатики: стойка на лопатках, ласточка, шпагат, мост. Динамические: кувырок боком, вперед, назад.

Практика: упражнения общей физической подготовки, перекаат боком, перекаат назад, перекаат вперед, прыжок, кувырок боком с раскрытием ног, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, ласточка, шпагат.

Контроль: наблюдение и творческий показ

### Тема 4. «Вращение «хулахупов»

Теория: история возникновения самого молодого жанра циркового искусств «Вращение хулахупов». Рекорды вращения хулахупов, занесенные в книгу рекордов Гиннеса по количеству вращаемых предметов и по длительности вращения. Знаменитые артисты эстрады и цирка, практикующие это жанр. Разновидности хулахупов. Современные материалы и виды хулахупов. Вращательные движения телом способствуют физическому развитию, улучшают координацию движений и гибкость, силу и чувство ритма, артистичность. В процессе вращения предмета воздействие происходит на все группы мышц не зависимо от положения тела. Этот жанр циркового искусства позволяет стремиться к достижению красоты движений и владения своим телом в совершенстве. Осваивая данный жанр, обучающиеся не только укрепят физическое здоровье, но и получают знания о плоскостях вращения и составления фигур из хулахупов. Получат навыки основных способов вращения 1, 2, 3 хулахупов на различных частях тела.

Соблюдения правил техники безопасности во время занятий с предметом. Комплекс упражнений разминки для различных групп мышц тела. Термины: горизонтальная и вертикальная плоскость вращения. Особенности закрутки на руках, ногах, талии.

Практика: выполнение обучающимися разминки; вращения на талии 1 х. х, вращения на руке 1 х. х, вращения на ноге 1 х. х, вращение на талии 2 х. х, вращение на руках 2 х. х, вращение на ногах 2 х. х, вращение 3 х. х на теле, составление фигуры «Бабочка», составление фигуры «Соты», составление фигуры «Шар».

Контроль: наблюдение и творческий показ

### **Тема 5. «Фокусы»**

Теория: история возникновения жанра циркового искусства «Фокусы». Знаменитые артисты фокусники и иллюзионисты. Секреты фокусов, знакомство со свойствами предметов воды и бумаги. Вариативность демонстрации фокусов и их разоблачение. Упражнения для развития мелкой моторики рук и манипуляции с предметами. Главные составляющие демонстрации фокусов: ловкость, артистичность, общение со зрителями. Особенности реквизита для исполнения фокусов.

Практика: выполнение обучающимися упражнений пальчиковой гимнастики, манипуляций с предметами, перемещений предметов, пассивов фокусника, упражнений с палочкой, исполнение фокуса «Коробочка с сюрпризом», исполнение фокуса «Ускользающие узелки», исполнение фокуса «Волшебные платочки».

Контроль: наблюдение и творческий показ

### **Тема 6. «Контрольное (итоговое) занятие»**

Теория: необходимость учета анатомических особенностей и соблюдения правил техники безопасности во время занятий с предметами. Комплекс упражнений разминки для различных групп мышц тела.

Практика: выполнение разминки, прыжки на мини-батуте 20 раз темпом, с прямыми ногами, вытянутыми полупальцами с сосоком в полуприседе. Отжимания 10 раз от пола в положении «упор лёжа» без прогиба, приседания 20 раз темпом в положении основной стойки ноги вместе руки на талии. Повороты на 180 градусов в положении основной стойки ноги вместе руки на талии по 4 раза в каждую сторону. Повороты на 360 градусов в основной стойке ноги вместе руки на талии по 4 раза в каждую сторону.

Контроль: наблюдение, творческий показ, задание-зачет.

### **Планируемые результаты:**

Личностные:

- обучающиеся получают опыт взаимодействия с педагогом и друг с другом;

Метапредметные:

обучающиеся получают возможность

- для реализации творческого потенциала;

- для развития своих физических данных;

Предметные:

обучающиеся

- познакомятся с жанрами циркового искусства;

- научиться некоторым базовым элементам циркового искусства.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Педагогические методики и технологии:

На занятиях используются разнообразные методы работы с детьми: словесные, наглядные, практические, репродуктивные, поисковые, индуктивные, творческие.

Технологию обучения в сотрудничестве, которая заключается в организации группового взаимодействия детей в процессе самостоятельной познавательной и тренировочной деятельности. Главное в обучении в сотрудничестве учиться вместе, а не просто выполнять упражнения одновременно и отдельно друг от друга. На занятиях по акробатике группа делится на две подгруппы, группам, даётся одинаковое задание, например, составить этюд из ранее изученных акробатических элементов. Это эффективная работа для повторения и технической отработки элементов. Затем каждая группа демонстрирует свои этюды друг другу, ведут обсуждение. В результате трудоёмкий тренировочный процесс становится интересным и разнообразным.

Игровые технологии позволяют пробудить интерес к занятию по жонглированию у каждого занимающегося; использовать в качестве диагностики физического развития ребёнка, его актерских способностей и уровня проявления творческой инициативы; реализовать функцию эстетического воздействия на занимающегося. Используются: «соревновательный» метод, метод «придуманные обстоятельства», метод «перевоплощение».

Технология учебного диалога. Применение этой технологии способствует более тесному контакту с детьми. Важно учитывать мнение ребёнка исходя из убеждения, каждый ребёнок талантлив и не повторим. Дети при этом чувствуют педагогическую поддержку и одобрение здесь стираются грани. Педагог и дети одно целое - мы создатели нового циркового номера. Проявляется ответственность перед выполнением поставленных задач и отработки трюков. Воспитывается бережное отношение к исполнению оригинальных жанров в современных традициях циркового искусства.

Информационно – коммуникационная технология. Педагоги предлагают обучающемуся варианты выполнения акробатических упражнений в удобном для его восприятия виде: схемы выполнения упражнений с пояснениями, видео-уроки по общей физической подготовке, динамические разминки и т.п.

### Перечень дидактических средств, ЭОР:

#### 1. Учебно-методический компонент для детей и педагогов:

##### Тематические папки:

- «Общая физическая подготовка».
- «Динамическая акробатика».
- «Статическая акробатика».
- «Пластическая акробатика»
- «Классификация цирковых жанров».
- «Жонглирование тремя предметами».
- «Вращение хулахупов».
- «Создание образа в номере»

##### Наглядные материалы к темам:

- «Таблицы и схемы выполнения акробатических элементов»
- «Комбинационная работа с мячами, кольцами, булавами»
- «Составление фигур из хулахупов»
- «Создание образа в номере»
- Правила техники безопасности.
- Правила поведения во время выступлений.
- Правила оформления и хранения реквизита

Методические разработки:

- «Акробатическая азбука»,
- «Правильная постановка рук в жонглировании»,
- «Оригинальные способы вращения хулахупов».

### **Информационные источники**

#### **Список используемой литературы**

1. Баранцев С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников. Москва, Советский спорт, 2014
2. Бардиан Ф. Цирк на пяти континентах. «Искусство» М. 2006г.
3. Березнева Д.С. Энциклопедия фокусов. «Парадокс» г. Минск. 1999г.
4. Гурович А.Б. На арене и вокруг нее. «Искусство» М. 1990г.
5. Золотарева, А. В., Лекомцева Е. Н., Пикина, А. Л. Тьюторское сопровождение одаренного ребенка в условиях взаимодействия общего, дополнительного и профессионального образования, Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2014.
6. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в УДО «Акробатика» «Владос» М. 2003г.
7. Кашуба В.А. Биомеханика осанки, Москва, Советский спорт 2003
8. Курьсь В.Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения: Учебное пособие, Москва, Советский спорт, 2013
9. Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку, Попурри, 2008
10. Орлов В.А. Искусство смелых, сильных, ловких. «Народный свет» г.Минск. 2018г.
11. Психолого - педагогическая грамотность современного учителя. СПб. 2017г.
12. Успенский В. Очарованные цирком. «Скандинавил» СПб. 2004г.
13. Уварова Е.Д. Парад алле. «Искусство» М. 1989г.
14. Шнер А.Я. Цирк. «Сов.энциклопедия» М. 2019г.

#### **Список рекомендуемой литературы для детей.**

1. Барди Ф. «Под цирковым шатром» Саратов 2018г.
2. Большой справочник школьника «Дрофа» М. 2019г.
3. Быртен А. «Под брезентовым небом» «Советский писатель» М. 2016г.
4. Кох З. «Вся жизнь в цирке» «Искусство» М. 1983г.
5. Маркова Е. Современная зарубежная литература. «Искусство» М. 2005г.
6. Никулин Ю.В. Мир цирка. «Кладезь» М. 1995г.
7. Славский Р. «Встречи с цирковым прошлым». «Искусство» М. 2019г.
8. Успенский В. Очарованные цирком. «Скандинавил» СПб. 2009г
9. Шпеер А.Я. Цирк. «Сов.энциклопедия» М. 2020г.

#### **Электронные лицензированные образовательные ресурсы.**

1. Большой Санкт-Петербургский цирк, музей <http://old.circus.spb.ru/ru/muzej/>
2. Российский государственный цирк «В мире цирка и эстрады» <http://www.ruscircus.ru/>

3. Циркософия. Цирковой хулахуп. Глава 9.  
<https://cosmozz.info/obshchestvo/kultura/tvorchestvo/pisатели/knigi/1038-tsirkosofiya-glava-9-tsirkovoj-khula-khup.html>
4. Цирк братьев Запашных <https://zapashny.ru/>
5. Социальная сеть «ХУЛАХУП — My Circus Club»  
<http://mycircus.club/cirkovoi-slovar/hulahup.html>
6. Цирковые программы:
  - 1) Дю Солей программа «Куза»  
<https://ok.ru/video/48122956477>
  - 2) Цирк Дю Солей программа «О»  
<https://ok.ru/video/663605938848>
  - 3) Цирк Дю Солей программа «Ля Нуба»  
<https://ok.ru/video/48096152253>
  - 4) Цирк Танцующих Фонтанов «Аквамарин». Цирковое шоу «Зачарованный город»
  - 5) <https://youtu.be/GCxbK7rcDbo>  
Цирк Танцующих Фонтанов «Аквамарин». Цирковое шоу «Мечта»  
<https://youtu.be/rYnPxEOVQkY>
  - 6) Цирк братьев Запашных программа «Раз, Два...Четыре, Пять»  
<https://youtu.be/qYBje2V4mLg>
  - 7) Цирк. Китай. <https://youtu.be/qiV6WLMGcT0>
  - 8) Гала-шоу. 100-летие отечественного государственного цирка в цирке Никулина  
<https://youtu.be/Qcj-PQMgmfs>
  - 9) Цирковые номера в жанре «Хулахупы».
    - 1) Монгольский цирк. Номер с обручами.  
<https://youtu.be/bokI-R7LJHg>
    - 2) Игра с хулахупами - Татьяна Шиндрова, Цирк Никулина  
<https://my.mail.ru/mail/romance20/video/5863/6014.html>
    - 3) Студия «Надежда», Игра с хулахупами <https://youtu.be/NyZiQYYKvkY>
    - 4) Кристина Нусс, цирк Никулина <https://youtu.be/oWBk6CKZrBU>
    - 5) Программа «Цирк со звёздами, Жанна Фриске «Игра с хулахупами»  
[https://vk.com/video-48568781\\_168148918](https://vk.com/video-48568781_168148918)
    - 6) Оригинальные хулахупы цирк. Звезда Сибири  
[https://vk.com/video-176934265\\_456239017](https://vk.com/video-176934265_456239017)
    - 7) Хулахупы на воздушных полотнах <https://youtu.be/YPfT900N9vw>
    - 8) Цирк на воде Яны Шевченко «Игра с хулахупами»  
<https://youtu.be/XijdSq1nudg>
    - 9) Цирк Дю солей. Хулахупы. [https://vk.com/video13179773\\_160351790](https://vk.com/video13179773_160351790)
    - 10) Группа «Латино», цирковая студия «Маугли» <https://youtu.be/vP43QzuYw28>

#### **Вид контроля:**

Система контроля результативности обучения по программе организована в соответствии с нормативным локальным актом ГБУ ДО ДДЮТ Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Положение об организации текущего контроля, промежуточной аттестации и итогового контроля за результатами освоения обучающимися дополнительных общеразвивающих программ в ГБУ ДО ДДЮТ Фрунзенского района Санкт-Петербурга».

*Входной контроль* - осуществляется на первом занятии. Изучается эмоционально-ценностное отношение обучающихся к занятиям.

*Текущий контроль* - осуществляется по мере освоения теоретической и практической базы. После каждого занятия происходит контроль усвоенного материала путём наблюдения, опроса и показа упражнений обучающимися (Приложение 1).

*Итоговый контроль* – осуществляется по окончании освоения дополнительной общеразвивающей программы.

**Формы и методы отслеживания результатов:**

- опрос,
- педагогическое наблюдение,
- выполнение заданий педагога.

**Критериальный аппарат к текущему контролю:**

Техника исполнения упражнений

Высокий уровень оценки – обучающийся с технически верно выполняет элементы

Средний уровень оценки – обучающийся хорошо выполняет упражнения, но не достаточно техничен и вынослив.

Низкий уровень оценки – обучающийся допускает грубые ошибки в технике выполнения упражнений.

Теоретические знания

Высокий уровень оценки – обучающийся хорошо знает все виды упражнений, их названия и примеры исполнений.

Средний уровень оценки - обучающийся хорошо знает все названия упражнения, но не может грамотно выполнить их.

Низкий уровень оценки – обучающийся не знает названий и способа показа упражнений.

**Зачётные задания:**

1. Прыжки на мини-батуте 20 раз темпом, с прямыми ногами, вытянутыми полупальцами с соскоком в полуприседе.
2. Отжимания 10 раз от пола в положении «упор лёжа» без прогиба, приседания 20 раз темпом в положении основной стойки ноги вместе руки на талии.
3. Повороты на 180 градусов в положении основной стойки ноги вместе руки на талии по 4 раза в каждую сторону.
4. Повороты на 360 градусов в основной стойке ноги вместе руки на талии по 4 раза в каждую сторону.

**Критериальный аппарат (итоговый контроль):**

Высокий уровень - технически качественное владение акробатическими элементами.

Средний уровень - технически качественное владение акробатическими элементами с небольшими недочетами.

Низкий уровень - исполнение с большим количеством недочетов, слабая физическая подготовка, плохая растяжка, гибкость.

Заполнение таблицы (приложение 2).

Приложение 1.

Ведомость текущего контроля программы «Калейдоскоп цирковых открытий»

№ п/п	Фамилия, имя	Жонглирование		Акробатика		Хулахуп		Фокусы		итого
		Т	П	Т	П	Т	П	Т	П	
1										

Приложение 2.

Ведомость освоения общеразвивающей программы «Калейдоскоп цирковых открытий»

№ п/п	Фамилия, имя	Зачетное	Зачетное	Зачетное	Зачетное	итого
		требование 1	требование 2	требование 3	требование 4	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						