

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско- юношеский центр «Подросток»
городского округа Самара



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
ДЮЦ «Подросток» г.о. Самара
Миронова Е.Л.
«26» июня 2025 г.
Программа принята на основании
решения методического совета
Протокол № 1
от «26» июня 2025 г.
Введена в действие Приказом
от «26» июня 2025 г. № 89-од

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Цирковая студия»

Вид - модульная

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-12 лет

Срок реализации – 2 года

Разработчик:

Канаков Василий Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Самара,
2025 год

Пояснительная записка.

Цирковое искусство является одним из древнейших в мире. Слово "цирк" происходит от латинского *circus* - круг. Цирковое искусство сформировалось из народных площадных представлений и театрализованных спортивных соревнований. Выступления профессиональных цирковых артистов были известны в Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме, Византии. Главный герой цирка - артист, который преодолевает, казалось бы, непреодолимые препятствия, поэтизирует физический труд, отвагу, изобретательность человека, создает определенный обобщенный художественный образ. Существует мнение, что цирк является родоначальником многих видов спорта, т.е. многие, ранее существующие в цирке виды, обрели самостоятельность как вид спорта (акробатика, гимнастика, тяжелая атлетика, некоторые виды единоборств и т.д.).

Цирк наряду с театром имеет свою древнюю историю, что позволяет приобщить детей к настоящему искусству и культуре. Цирк имеет плотную связь с такими видами искусства как театр, хореография, музыка.

Любительский цирк - вид художественной самодеятельности, участники которой занимаются цирковым искусством. Любительский цирк является так же резервом для пополнения кадров цирковых артистов. Существуют различные формы любительского цирка: кружки по отдельным видам циркового искусства (акробатике, жонглированию и др.); студии в которых проводится более широкое ознакомление с различными цирковыми жанрами.

Программа цирковой студии построена на основе тесной связи между жанрами циркового искусства, с помощью которых у воспитанников формируются специальные двигательные навыки, совершенствуются физические способности, осуществляется гармоничное развитие детей.

В процессе занятий происходит выявление особо одаренных детей, для которых выстраивается индивидуальный маршрут прохождения программы.

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность ОУ в сфере дополнительного образования:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными общероссийского голосования 01.07.2020);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
5. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
6. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022г. № 261-ФЗ;
7. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
11. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
12. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция)»);
13. Письмо Министерства просвещения РФ от 02.05.2023 № АБ-1965/06 (с «Методическими рекомендациями по вопросам подготовки и проведения летней оздоровительной кампании 2023 года, включая вопросы обеспечения безопасности детей в период организованного отдыха, а также об организации учета медицинского стажа медицинских работников в организациях отдыха детей и их оздоровления).
14. Устав МБУ ДО ДЮЦ «Подросток» г.о. Самара.

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

Задачи программы:

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 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 ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.
4. Формировать доброжелательные взаимоотношения между педагогом, учащимся, родителями, отношения наставничества старших и младших.
5. Воспитывать интерес к цирковому искусству и к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Учебный план первого года обучения

№	Тема	Количество		
		Всего	Теория	Практика

1.	Вводное занятие, техника безопасности.	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка	38	4	34
3.	Акробатика	32	2	30
4.	Хореография	8	2	6
5.	Пластика и гимнастика	32	2	30
6.	Жанровая подготовка	12	6	6
7.	Основы безопасности в цирковой студии	6	3	3
8.	Культурно – массовые мероприятия.	5	1	4
9.	Музыкальная подготовка	5	1	4
10.	Итоговое занятие	4	-	4
Всего		144	22	122

Содержание первого года обучения

1. Вводное занятие. Теория: Программа, перспективы, расписание, условия занятий.

Цели и задачи курса. Практика: Игры на сплочение коллектива, выявление лидера.

2. Общефизическая подготовка. Теория: основные понятия- махи, бег, правила развития физических качеств. Практика: Упражнения для развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Комплексы ритмической гимнастики для развития координации, гибкости, пластики движений. Физические упражнения и подвижные игры для развития пространственной ориентации, равновесия, скорости и реакции.

Ходьба, бег, упражнения на ходу и на месте. Махи или круговые движения рук. Наклоны туловища в стороны или повороты.

Приседания или выпады. Махи ногами. Наклоны вперед и назад. Прыжки или бег.

3. Основы безопасности в цирковой студии. Теория: Общие сведения о чрезвычайных ситуациях; чрезвычайные ситуации мирного и военного времени природного и техногенного характера, их последствия; организация самозащиты и жизнеобеспечения в чрезвычайных ситуациях. Практика: выполнение инструкций безопасности.

4. Жанровая подготовка.

• Теория: основные понятия – жонглирование, комбинация, петля, антипод, Практика: Технические приемы жонглирования; точность глазомера, быстрота движений, ловкость, темп; подбрасывание двух предметов (булав, колец, шаров, тарелок, палок); комбинации правой и левой рукой. жонглирование двумя шарами одной рукой (левой и правой); жонглирование тремя шарами двумя руками; жонглирование тремя шарами полукаскадом и каскадом; балансирование палки на руке, ноге, лбу; жонглирование тремя шарами полукаскадом и каскадом с обеих рук;

- Воздушная гимнастика - «Кольцо» с 2-мя исполнителями;
- Воздушная гимнастика на бамбуке с двумя исполнителями;
- Жонглирование ногами - «Антипод»;
- Клоунада;
- «Акробатический этюд»;
- Эквилибр - стойки на двух руках – на одной руке; стойка в упоре на локте; формирование навыков равновесия на специальных опорах: на площадке – кубиках, «стоялках», катушках; балансирование.

- Хула – хупы

Содержание курса

- классическое вращение обруча;
- вращение обручей на различных участках тела;
- поднятие обруча.

5. Пластика и гимнастика. Теория: правила растяжки мышц и развития гибкости. Практика: Растяжка мышечной системы тела; приобретение эластичности мышц рук, ног, спины, плеч; развитие эластичности подъемов стоп; складки; мосты; шпагаты: правый, левый, поперечный. Упражнение на гибкость и растягивание :

"Мосты" на одной ноге и одной руке, "мост" разгибом со стойки на голове и руках.

Задняя перекидка.

Передняя перекидка со сменой ног на одну ногу ("ножницы").

6. Акробатика. Теория: основные понятия – вольтиж, бросок, арабское колесо, фляк, сальто.

Практика: Вольтиж в групповых упражнениях, броски с «четырех» рук, ловля на ноги, на живот под спину, в сед. Прыжки на камере и с камеры.

Парные и групповые упражнения:

Прыжок с рук через партнера разножкой.

Лягскач со спины партнера.

Статические упражнения:

Стойка на голове и руках жимом с прямыми ногами.

Стойка на руках толчком двух ног.

Темповые упражнения:

Копфшпрунг на одну ногу.

Лягскач со стойки на голове и со стойки на руках.

Фордершпрунг на одну ногу.

Фордершпрунг с прыжка толчком двух ног с приходом на прямые ноги.

Арабские колеса в темпе.

Арабское колесо с одной руки.

Арабское колесо с прыжка.

Флик-фляк с места и с курбета.

Рондат - флик-фляк.

Упражнения с трамплина на маты:

Заднее сальто с места в группировке.

Переднее сальто с места в группировке.

Переднее сальто с разбега в группировке (в лонже и со страховкой).

7. Хореография. Теория: основные понятия классического танца –аттитюд, арабеск, плие. Практика: Классический тренаж у станка и на середине зала. Позы классического танца (арабеск, аттитюд). Различные виды прыжков. Связующие (па де бурре). Приседания (плие). Различные элементы классического, народного, современного танца в структуре циркового номера.

8. Культурно – массовые мероприятия. Теория: цель и задачи культурно- массовых мероприятий. Практика: Посещение музея циркового искусства. Просмотр цирковых программ в цирке на Фонтанке, в цирке в Автово. Посещение цирка на сцене.

9. Конкурсы и фестивали. Теория: Цель и задачи специализированного конкурса, правила участия, оценочная система. Практика: Участие в городских конкурсах детского творчества, конкурсах эстрадно – циркового искусства.

10. Музыкальная подготовка.

Теория: Музыкально-ритмическое воспитание – слуховое восприятие музыкального произведения, смысловая и эмоциональная окраска музыки через движение; темп, динамика, характер движения; ритмический рисунок; музыкальная грамота – представление о музыке как о виде искусства; развитие чувства ритма, слуха, музыкальной памяти и музыкального вкуса. Практика: Упражнения на акробатической дорожке, где так же к каждому упражнению подбирается музыка.

Создание образа с помощью зарубежных музыкальных произведений (Сен – Санс К. Лебедь, Бетховен Л.В. «К Элизе», Бизе-Щедрин К. «Кармен», Морриконе Э. Chimaу, мелодия из

кинофильма «Профессионал») и русских музыкальных произведений («Кадриль» русская народная музыка, Николаев И. «Маленькая страна», гр. Иван Купала «Коляда» и др.)

11. Проведение праздников. Теория: традиции государственных праздников, цель и задачи участия в праздновании знаменательных событий. Практика: Участие в новогоднем представлении ДДЮТТ. Участие в новогодних ёлках. Концерты, посвящённые праздникам 8-го марта, 23 февраля.

12. Итоговое занятие. Гала – концерт. Торжественный вечер. Награждение наиболее отличившихся выпускников в работе цирковой студии.

Учебный план второго года обучения

№ п\п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие, техника безопасности	2	1	1
2.	Общефизическая подготовка	38	4	34
3.	Акробатика	32	2	30
4.	Хореография	8	2	6
5.	Пластика и гимнастика	32	2	30
6.	Жанровая подготовка	12	6	6
7.	Основы безопасности в цирковой студии	6	3	3
8.	Культурно-массовые мероприятия	5	1	4
9.	Музыкальная подготовка	5	1	4
10.	Итоговое занятие	4	-	4
ВСЕГО		144	22	122

Содержание второго года обучения

1. Вводное занятие. Теория: Программа, перспективы, расписание, условия занятий. Цели и задачи курса. Инструкция по технике безопасности. Практика: игры на выявление лидерских качеств, диагностику психологических качеств.

2.Общефизическая подготовка. Теория: Основные понятия – вестибулярный аппарат, подкачка. Практика: Приседания, наклоны, перегибания, подтягивания, выжимания, вращательные движения (для отдельных суставов и частей тела). Развитие и тренировка вестибулярного аппарата. Лазание по канату разными способами, с разной скоростью и на разную высоту. Подкачка мышц. Подкачка мышц с отягощением (для мальчиков).

Ходьба, бег, упражнения на ходу и на месте. Махи или круговые движения рук. Наклоны туловища в стороны или повороты. Приседания или выпады. Махи ногами. Наклоны вперед и назад. Прыжки или бег.

3. Основы безопасности в цирковой студии. Теория: Предупреждение травматизма, приемы страховки и само страховки. Обучение учащихся пользованию ручной и подвесной лонжами. Общие сведения о чрезвычайных ситуациях; чрезвычайные ситуации мирного и военного времени природного и техногенного характера, их последствия; организация самозащиты и жизнеобеспечения в чрезвычайных ситуациях. Практика: выполнение инструкций по безопасности.

4. Жанровая подготовка. Теория: Трюк в цирковом номере, как средство воздействия на зрителя. Театральный грим; мастерство актера.

Практическая работа:

- Выработка навыков падения вперед, назад, со стула, через препятствие, прыжки через препятствие, переноска партнеров.
- развитие обостренного внимания, сосредоточенности, организованности, активности, наблюдательности и зрительной памяти; тренировка органов восприятия, развитие фантазии; общение со зрительской аудиторией
- жонглирование – подбрасывание от двух до четырех предметов (мячи, кольца, булавы).
- Антипод (см. метод. рекомендации)
- “Большие скакалки”
- «Женская акробатическая тройка».
- «Моноциклы»
- «Каучук»
- гримировальные средства и материалы, овладение навыками сценического грима.
- Продвинутый курс по вращению обручей (двух и более) на различных частях тела.

5. Пластика и гимнастика. Теория: основные понятия – амплитуда, статическое, динамическое равновесие. Практика: Ритмическая гимнастика (девочки) – упражнения с разной

амплитудой и траекторией движений на развитие пространственной и временной точности; упражнения на развитие статического и динамического равновесия; упражнения на развитие подвижности суставов; упражнения с элементами спортивных танцев; стилизованные способы ходьбы, бега, прыжков (с изменением темпа, ритма и амплитуды движений). Растяжка. Упражнения для развития гибкости спины. Упражнения с лентами.

6. Акробатика. Теория: основные понятия: Прыжковые комбинации, фляк, заднее сальто, переднее сальто.

Практика: Темповые упражнения:

Арабские колеса на месте.

Флик-фляк в темпе с места и с курбета.

Заднее сальто в группировке с места.

Рондад - заднее сальто в группировке.

Рондад - флик-фляки в темпе.

Рондад - флик-фляк - темповое сальто.

Упражнения с трамплина:

Переднее сальто в группировке с места (на маты).

Упражнения с мостика:

Переднее сальто в группировке с мостика с разбега (на маты).

Маховое колесо.

Парные упражнения ("Нижние" - юноши)

Вход на плечи партнера с икроножной мышцы (сзади).

Стойка на согнутых руках "нижнего" толчком с плеч.

Прыжок через партнера с рук (разножкой).

Заднее сальто с рук.

Статические упражнения:

Стойка на руках жимом в группировке.

7. Хореография. Теория: основные понятия – стилизация. Практика: Классический станок; основы танцевального искусства. Позы классического танца (арабеск, аттитюд). Прыжки (глиссад, бурре, эшаппе, бризе, баллоте). Связующие (па де бурре). Приседания

(плие). Элементы народных, историко-бытовых и современных (эстрадных и балльных) танцев; элементы координации.

8. Культурно – массовые мероприятия. Теория: цель и задачи культурно- массовых мероприятий. Практика: Просмотр сезонных программ в государственном цирке на Фонтанке. Посещение цирка на сцене и других эстрадно- цирковых или театрально – цирковых шоу.

9. Музыкальная подготовка. Теория: основные понятия – композиция, музыкальное сопровождение. Практика: Подбор и предложение фонограмм участниками жанровых номеров. Прослушивание и обсуждение записей по музыкальному сопровождению. Опробование композиций под музыку. Создание образа с помощью зарубежных музыкальных произведений и русских музыкальных произведений

10. Конкурсы и фестивали. Теория: цели и задачи участия в специализированных творческих конкурсах, условия участия, правила оценивания. Практика: Участие в городских конкурсах детского творчества, конкурсах эстрадно – циркового искусства.

11. Проведение праздников. Теория: традиции праздников, цели и задачи участия в праздновании. Практика: Участие в новогоднем представлении ДДЮТТ. Участие в новогодних ёлках. Концерты, посвящённые праздникам 8-го марта, 23 февраля.

12. Итоговое занятие. Гала – концерт. Торжественный вечер. Награждение наиболее отличившихся выпускников в работе цирковой студии.

Методическое обеспечение изучения цирковых жанров.

Основная цель предмета: в результате изучения полного курса учащиеся 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 учащихся 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.

Список литературы для педагогов.

1. Цирковая энциклопедия. Рудольф Славский. 1979 г.
2. Техника безопасности в цирке: Методические рекомендации для руководителей самодеятельных цирковых коллективов / Сост. А.Ф.Ирхин. - М.: ВНМЦ НТ и МК СССР, 1989 г.
3. Сарафанова. Н. «Цирковое искусство русского авангарда»//Литература и театр. Материалы междунар. научно – практ. конфер. – Самара. 2006.
4. Искусство клоунады в СССР
Автор: С. М. Макаров
Издательство: Либроком
2010 г.
5. Советский цирк. Рудольф Славский. 1959 г.
6. Росин А. “Волшебный круг манежа”//Очерки о цирке.1985 г.
7. История цирка, Москва -1970 г.
8. Баринов В. А. [Художественно-образная структура циркового искусства](#). 2006 г.
9. Баринов В. А. [Трюк в цирке](#). 2005 г.
10. Макаров С.М. (Ред.) [Театр, эстрада, цирк](#). 2006
11. Дмитриев Ю. А. [Цирк в России. От истоков до 2000 года](#). 2001 г
12. Цирковое искусство России: Энциклопедия (сост. Кошкин В.В., Рудина М.С., Славский Р.Е.) .2004 г.
13. Белохвостов Б. Н. Вольтижная акробатика. 2008 г.
14. Кожевников С. Акробатика. 1984 г.
15. Конфликт в цирке., В. А. Баринов., Москва., 2009 г.
16. [Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий](#). 2008 г.
17. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии. Издательство: [Детство-Пресс](#), 2009 г.
18. Барышникова Т. Азбука хореографии. 1999 г.
19. Сиренко И., Воздушные жанры в цирке, М., 1976;
20. Гуревич З.Б., О жанрах советского цирка, М., 1977.
21. С. М. Макаров., Театрализация цирка., Либроком., 2010 г.

Список литературы для обучающихся.

1. Манджеринский, И.И. Арена. [Текст]: учебное пособие/ И.И. Манджеринский, Ю.В. Никулин. – М.: Просвещение, 1997.- 145с.

2. Аверкович Н.В., Цейтин М.И. Акробатика. В помощь начинающим. [Текст]: учебное пособие/ издательство «Физкультура и спорт». Н.В. Аверкович, М.И. Цейтин - М.: 1967.
3. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения. [Текст]: учебное пособие/ Ш.З.Гусак. – М.: Просвещение, «Физкультура и спорт», М.: 1969.
4. Дмитриев Ю. История советского цирка в самом кратком очерке. [Текст]: учебное пособие/ Ю.Дмитриев. – М.: Просвещение, 1997.- 145с.
- 5.Кузнецов Е.М. Цирк. [Текст]:происхождение, развитие, перспективы. М.:1971.- 415с.
6. В. А. Баринов, Цирк в эмоциях., ЛКИ 2010 г.