Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования

«Центр творчества №3» г. Красноярска



**Дополнительная общеобразовательная программа**

**"Здравствуй, цирк!"**

**Разработчики: Ильина Н. В.**

**Бондарчук Я. В.**

**Перияйнен А. А.**

**Капран О. В.**

**Черезова А. Р.**

**Банщикова С. А.**

**г. Красноярск**

**2020 год**

**Содержание**

1. Пояснительная записка………………………………………..3
2. Учебный план…………………………………………………..7
3. Содержание модулей программы…………………………….8-43

4. Список литературы……………………………………………..44

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Здравствуй, цирк!» **художественной направленности**, является программой «стартового» уровня, предназначена для детей, не имеющих опыта в цирковой деятельности и решает задачи приобщения обучающихся к цирковому искусству. Программа имеет 6 модулей, ребенок сам выбирает модуль и на протяжении учебного года занимается по программе модуля. Наследующий учебный год ребенок может выбрать другой модуль, либо повторно пройти программу модуля. Таким образом, программа «Здравствуй, цирк!» позволяет выстроить индивидуальную траекторию развития ребенка, сформировать у обучающихся умение планировать и анализировать свое образование и развитие через выбор последовательности изучения модулей, а также позволяет познакомить ребенка со всем спектром цирковых жанров, цирковой «жизни».

Продолжить обучение по окончании программы «Здравствуй, цирк!» ребенок может по программе эстрадно – цирковой студии «Надежда».

**Актуальность программы** заключается в воспитании целостной всесторонней развитой личности ребенка. Каждому человеку необходимо быть уверенным в себе, уметь преодолевать жизненные трудности, быть коммуникабельным. Такие качества можно развить с помощью занятий в цирковом коллективе.

Занимаясь в цирковом коллективе, дети не только получают физическую подготовку, необходимую для данного вида деятельности, но и расширяют свои знания о цирковом искусстве. Ближе знакомятся с различными цирковыми направлениями.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни является острой - в условиях современного образа и ритма жизни резко снижается двигательная активность взрослых и детей. Регулярное выполнение физических упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

Применение полученных знаний, умений и навыков циркового искусства в повседневной деятельности, мотивирует детей и подростков на создание индивидуального творческого номера. Используемые формы, методы и средства в ходе образовательного процесса, значительно расширяют кругозор детей и подростков.

Приобщение к искусству цирка посредством занятия эквилибристикой, акробатикой, жонглированием, пластической акробатикой, решит проблему не только занятности детей, но и дает возможность развивать физические способности детей, самоконтроль, самопознание в наш компьютерный век, закалить волю и характер.

Акробатические упражнения – это упражнения, связанные с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой, без опоры и с сохранением равновесия. Акробатические упражнения оказывают разностороннее действие на организм человека, благодаря им ребёнок развивает силу мышц, тренирует быстроту и точность движений, учится ориентироваться в пространстве.

Жонглирование – способность человека манипулировать предметами по сложным схемам, как правило, подбрасывая их в воздух, ловя и снова подбрасывая. Жонглирование существует, по крайней мере, четыре века, самые ранние изображения жонглеров археологи обнаружили еще Древнем Египте. В переносном значении слово «жонглировать» может также означать способность выполнять задачи, требующие постоянной смены направления внимания, переключения с большой цели на маленькие подзадачи. Практика жонглирования улучшает координацию, чувство ритма, равновесия, связь между зрительными и моторными отделами головного мозга.

Особой разновидностью акробатики является эквилибр, объединяющий номера, весьма различные по своим выразительным средствам, но родственные по сути – умение держать в равновесии себя, партнёров, реквизит. Цирковые эквилибристы сохраняют равновесие в самых невероятных положениях на туго натянутой проволоке, на катушках, на моноциклах и т.д. Занятие эквилибристикой развивает пластичность, ловкость, умение держать равновесие.

Соединение физических упражнений с элементами хореографии служит материалом для создания художественного образа в номере. Количество жанров циркового искусства настолько велико, что абсолютно любой ребенок имеет возможность раскрыть свои творческие способности и одаренность.

Новизна программы заключается в интеграции обучения цирковому искусству и творческой деятельности циркового коллектива. Что заключается в использовании нового решения проблем дополнительного образования, т.е. образовательный процесс построен на комплексном освоении различных видов творчества и спорта.

Так же новизна программы заключается в том, что специфика современного циркового искусства, используется педагогом в полном объеме. Помимо укрепления здоровья, занятия акробатикой и другими цирковыми жанрами оказывают на детей огромное эстетическое воздействие, помогая им познавать физические и духовные возможности человека.

**Методы работы** варьируются в зависимости от возраста обучающихся. Для младшего школьного возраста ведущими методами является игровые формы обучения, соревнования.

Кроме учебно - репетиционного процесса составляющей частью обучения и отдельным блоком образовательной программы («Цирк на сцене и за кулисами») являются экскурсии, встречи с артистами цирка, беседы о цирковом искусстве, анализ, рефлексия.

Образовательная программа «Здравствуй, цирк!» рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель, 108 академических часов в год.

Режим занятий – 3 раза в неделю по 1 занятию продолжительностью 45 минут.

Форма реализации программы – групповые занятия, возраст обучающихся – 7 – 17 лет.

Наполняемость группы – 15 человек, группы формируются разновозрастные. На обучение по программе могут быть приняты дети с ограниченными возможностями здоровья (легкие формы нарушения ОДА, слабовидящие, слабослышащие).

**Цель программы:**

Формирование устойчивого интереса к занятиям, потребности в саморазвитии и самообразовании в цирковом искусстве, через решение следующих задач:

**Задачи:**

- Создать условия для развития социальных навыков - умение выигрывать и проигрывать, опыт и навыки публичного выступления, самопрезентации, восприятия критики, оценки, умение самостоятельно оценивать свою работу и т.д.

- Сформировать предметные знания, умения, навыки, соответствующие содержанию выбранного модуля,

- Создать условия для сохранения, укрепления здоровья - развить крупную моторику, подвижность, выносливость; развить у учащихся самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений; способствовать формированию правильной осанки и навыков координации движений;.

- Создание условий для формирования коммуникативных компетенций: умение работать в команде, паре, партнеринг, командный дух, умение быть лидером и подчиняться, работать на общий результат, доверять партненру, решать кофликты и т.д.

**В программу входит 6 модулей:**

1. Цирковые жанры (хула – хупы, групповые скакалки);
2. Жанр-эквилибристика (моноциклы, катушки);
3. Жанр-жонглирование (диаболо, булавы, кольца, мячи);
4. Оригинальный жанр (тросточки, китайские мячи, хореография);
5. Пластическая акробатика (офп, пластика);
6. Партерная акробатика (групповые акробаты, прыжковая).

**Методы и приемы организации учебно–воспитательного процесса:**

Словесный метод (рассказ, объяснение, беседа, инструктаж).

Наглядный метод (демонстрация).

Практический метод (упражнение, практическая работа, практическое задание).

**Результаты образовательной программы**:

По окончании модуля (учебного года) ребенок:

- владеет знаниями, умениями, навыками, трюками элементами, изучение которых предусмотрено образовательной программой модуля;

- имеет опыт публичных выступлений, работы на сцене, участия в конкурсных мероприятиях и концертах, умеет работать с публикой, создавать сценический образ, передавать характер и эмоции в цирковом номере;

- имеет опыт работы в команде, паре, умеет взаимодействовать со сверстниками, решать конфликты, договариваться, помогать и приминать помощь;

- имеет представление о мире цирковых профессий, образе жизни циркового артиста, местах работы и обучения в данной профессиональной сфере;

- мотивирован к самообразованию и развитию, умеет организовать свою деятельность, оценить и проанализировать свои способности, возможности, уровень подготовки и.т.д.;

- ориентируется в истории цирка, современных тенденциях циркового искусства, знаком с деятельностью ведущих мировых цирков.

**Формы отслеживания результатов**:

* наблюдение во время тренировок;
* контрольные занятия (4 раза в год);
* участие в концертах, конкурсы между групп.

**Формы фиксации результата**:

* промежуточная и итоговая аттестация (2 раза в год);
* портфолио ребенка (грамоты, видео, фото).

**Техническое обеспечение образовательной програмы:**

- Помещение для занятий площадью не менее 65 кв.м., высота потолка не менее 4,5 метров, оборудованное зеркалами.

- Помещение для хранения костюмов и реквизита

- Акробатические маты (ширина 1,5 метра, длинна 3 метра, высота 10 см – 20 см, страховочный трос, лонджа (для страховки), батут диаметр 1,5 метра, резиновая камера резиновая, хореографические станки.

- Цирковой реквизит: Булавы (45 шт), кольца ( 60 шт), мячи (45 шт), обручи (35 шт), скакалки (15 шт), длинные скакалки длинной 6 метров (4 шт), тросточки (15 шт), китайские мячи (15 шт), диаболо (15 шт), катушки (30 шт), досточки (15 шт), моноциклы (15 шт), стол для пластики.

- Музыкальный центр, магнитофон, фонотека, видеотека, телевизор или проектор.

- Ноутбук/компьютер с выходом с сеть Интернет, МФУ / принтер

- Костюмы для концертных выступлений,

**Учебно-тематический план:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учебные дисциплины: | Изучаемые темы: | Количество часов |
| Модуль - Оригинальный жанр | хореография | 24 |
| Оригинальные тросточки | 24 |
| Китайские мячи | 24 |
| Цирк на сцене и за кулисами | 36 |
| Итого: | | 108 часов |
| Модуль - Пластическая акробатика | Каучук, пластика | 36 |
| Общефизическая подготовка | 36 |
| Цирк на сцене и за кулисами | 36 |
| Итого: | | 108 часов |
| Модуль - Партерная, акробатика | Групповая акробатика | 36 |
| Прыжковая акробатика | 36 |
| Цирк на сцене и за кулисами | 36 |
| Итого: | | 108 часов |
| Модуль - Цирковые жанры | Хуло - хупы | 36 |
| Групповые скакалки | 36 |
| Цирк на сцене и за кулисами | 36 |
| Итого: | | 108 часов |
| Модуль - Жанр эквилибристика | Катушки | 36 |
| Моноциклы | 36 |
| Цирк на сцене и за кулисами | 36 |
| Итого: | | 108 часов |
| Модуль - Жанр жонглирование | Жонглирование (кольцами, булавами, мячами) | 36 |
| Диаболо | 36 |
| Цирк на сцене и за кулисами | 36 |
| Итого: | | 108 часов |

**Календарные планы и содержание модулей**

**Модуль 1. Оригинальный жанр**

**Календарный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Тема | часы |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Знакомство, (открытие друг друга). Расскажи о себе и послушай другого. | 1час |
|  | Тросточка: основное положение рук на тросточке, крутка перед собой двумя руками.  Хореография: законы танцевального этикета ( беседа, лекция ) ,основы классического танца. | 1час |
|  | Китайские мячи: знакомство с реквизитом, крутка перед собой двумя руками.  Хореография: основы классического танца, позиции рук. | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Цирковое погружение с детьми с основного состава «Надежда». | 1час |
|  | Тросточка: крутить перед собой двумя руками, верхняя восьмерка.  Хореография: основы классического танца, позиции ног. | 1час |
|  | Китайские мячи: крутить перед собой двумя руками, передняя восьмерка двумя руками.  Хореография: основы классического танца, повороты на одной ноге. | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Научись доверять (игра поймай меня). Жизненный рассказ от педагога. | 1час |
|  | Тросточка: крутить перед собой двумя руками, верхняя восьмерка правой и левой рукой.  Хореография: работа на ковриках (стопы). | 1час |
|  | Китайские мячи: крутить перед собой двумя руками, передняя восьмерка двумя руками.  Хореография: работа на ковриках (стопы), растяжка. Закреп. пройденного материала. | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Просмотр и обсуждение циркового видео материала (Cirque du Solei) | 1час |
|  | Тросточка: крутить перед собой двумя руками, нижняя восьмерка.  Хореография: ритмика, повороты в прыжке 180 градусов. | 1час |
|  | Китайские мячи: крутить перед собой двумя руками, крутить над головой двумя руками.  Хореография: ритмика, повороты в прыжке 360 градусов. | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Актерское мастерство (презентовать себя, умение держаться на сцене) | 1час |
|  | Тросточка: крутить перед собой двумя руками, верхняя и нижняя восьмерка.  Хореография: история зарождения народного танца (теория). | 1час |
|  | Китайские мячи: крутить над головой двумя руками, передняя восьмерка двумя руками.  Хореография: танцевальные элементы народного танца под музыку. Закрепление пройденного материала. | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Выявление творческих способностей вне цирка. Беседа, демонстрация. | 1час |
|  | Тросточка: крутить перед собой одной рукой, повороты.  Хореография: основы классического танца, передняя волна корпуса сверху и снизу. | 1час |
|  | Китайские мячи: боковая нижняя восьмерка, крутить двумя руками над головой, передняя крутка.  Хореография: основы классического танца, боковая волна снизу и сверху, волна руками. | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Реализация выявленных творческих способностей, распределение. | 1час |
|  | Тросточка: крутить перед собой одной рукой, на пальцах, поворот.  Хореография: основы классического танца, элементы джазового танца. | 1час |
|  | Китайские мячи: крутить перед собой двумя руками, передняя восьмерка двумя руками.  Хореография: основы классического танца, элементы джазового танца под музыку. | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Работа на сплочение ребят через игру «зеркало» (посмотри и повтори). | 1час |
|  | Тросточка: крутить перед собой двумя руками, подкид. и лов. перед собой.  Хореография: работа на ковриках (стопы), повороты на 360 градусов с продвижением вперед. Закрепление пройденного материала. | 1час |
|  | Китайские мячи: крутить перед собой двумя руками, над собой, поворот.  Хореография: растяжка, гранд батман жете. Танец игра «червячки». | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Встреча с артистами цирка, профессионалами. Беседа, передача эмоций. | 1час |
|  | Тросточка: подкид. и лов. перед собой, поворот, верхняя восьмерка.  Хореография: растяжка, гранд батман жете в прыжке. | 1час |
|  | Китайские мячи: крутить над головой, подкид. и лов. над головой.  Хореография: прыжки с продвижением вперед (кольцо, перекидной, ножницы). | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Мастер класс от участников студии «Надежд». | 1час |
|  | Тросточки: подкид. и лов. перед собой, верхняя и нижняя восьмерка, поворот.  Хореография: прыжки с продвижением вперед (кольцо, перекидной, ножницы). | 1час |
|  | Китайские мячи: крутить перед собой, над головой, подкид. и лов. над головой, поворот.  Хореография: элементы танца Полька, крестный шаг. Закреп. пройденного материала. | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Открытый урок для педагогов «Я умею». Презентация себя. | 1час |
|  | Тросточка: крутить перед собой двумя руками, под ногу.  Хореография: основы классического танца, изучение элементов вальса под музыку. | 1час |
|  | Китайские мячи: крутить перед собой, поворот, верхняя и нижняя восьмерка.  Хореография: элементы вальса под музыку. | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Обсуждение и корректировка их презентаций. | 1час |
|  | Тросточка: крутить перед собой двумя руками, под ногу, подкид. и лов. перед собой.  Хореография: изучение элементов танца «чарльстон». Танец игра на ускорение «Мы пойдем на лево» | 1час |
|  | Китайские мячи: крутить над головой, перед собой двумя руками, поворот.  Хореография: элементы танца «чарльстон» под музыку, растяжка. | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Концепция номера (музыка, костюмы, стиль). Работа с детским потенциалом. | 1час |
|  | Тросточка: нижняя и верхняя восьмерка, под ногу, поворот.  Хореография: шаг «марш» под музыку, выпады в сторону правой и левой ногой. | 1час |
|  | Китайские мячи: крутить перед собой двумя руками, под ногу.  Хореография: шаг «марш» под музыку, выпады в сторону правой и левой ногой. | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Работа над самоконтролем. (на примере педагогов и старших участниках коллектива «Надежда»). | 1час |
|  | Тросточка: крутить перед собой, перевод за спину и обратно вперед.  Хореография: упражнения на развитие чувства ритма. | 1час |
|  | Китайские мячи: крутить перед собой, поворот.  Хореография: упражнения на развитие чувства ритма, растяжка. Закрепление пройденного материала. | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Изучение цирковых терминов. Ознакомление с традициями и цирковыми приметами. | 1час |
|  | Тросточка: круговое вращение вокруг себя одной рукой, поворот, под ногу.  Хореография: разучивание элементов джаз модерна. | 1час |
|  | Китайские мячи: крутить перед собой и над головой, поворот, под ногу.  Хореография: соединение элементов джаз модерна в танцевальные схемы. | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Открытый урок. Мини концерт между группами. | 1час |
|  | Тросточка: крутить перед собой, под ногу, подкид. и лов. перед собой.  Хореография: работа на ковриках (стопы), растяжка. | 1час |
|  | Китайские мячи: крутить перед собой, за спиной.  Хореография: работа на ковриках (стопы), растяжка. Танец игра «Анималки». | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Выход в Рос. Гос. цирк. Представление, мастер класс, поход за кулисы к цирковым артистам. | 1час |
|  | Тросточка: верхняя восьмерка, подкид. и лов. правой и левой рукой верхнюю восьмерку.  Хореография: основы классического танца, разучивание связок русского народного танца. | 1час |
|  | Китайские мячи: крутить перед собой, за спиной, над головой.  Хореография: разучивание связок русского народного танца, | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Новогодние утренники. Обмен эмоциями после новогодних праздников. | 1час |
|  | Тросточка: крутка перед собой, под ногу, верхняя и нижняя восьмерка.  Хореография: работа в парах (лодочка). | 1час |
|  | Китайские мячи: крутить перед собой, за спиной, над головой, поворот.  Хореография: работа в парах (вальс). | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Мастер класс от участников основного состава цирковой студии «Надежда» | 1час |
|  | Тросточка: нижняя передняя восьмерка, поворот, под ногу.  Хореография: диагональный шаг, гранд батман на скорость. | 1час |
|  | Китайские мячи: крутить перед собой, за спиной, над головой, поворот.  Хореография: самостоятельная работа в парах, под музыку. | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Конкурс в нутри групп «Я научился» | 1час |
|  | Тросточка: подкид. и лов. перед собой и верхнюю восьмерку.  Хореография: ритмика, движение под музыку (1-2 ритма). | 1час |
|  | Китайские мячи: передняя восьмерка двумя руками, крутить перед собой.  Хореография: ритмика, движения под музыку (1-2 ритма). Танец игра «Три хлопка». | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Видео подбор цирковых номеров коллектива «Надежда», просмотр и обсуждение. | 1час |
|  | Тросточка: работа в парах, перекидывать друг другу тросточку из передней крутки.  Хореография: растяжка, батман жете по позициям. Закрепление пройденного материала. | 1час |
|  | Китайские мячи: крутить над головой, подкид. и ловить над головой, поворот.  Хореография: повороты с продвижением вперед, круговые повороты. | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Постановка номера к дню защитника отечества 23 февраля, самостоятельная работа с нашим контролем. Подбор музыкальной композиции. | 1час |
|  | Тросточка: работа в парах, перекидывать друг другу тросточку из положения вверх. восьмерка.  Хореография: упражнения на координацию движений. | 1час |
|  | Китайские мячи: крутить перед собой, под ногу.  Хореография: упражнения на координацию движений. | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Актерское мастерство (презентовать себя, умение держаться на сцене) | 1час |
|  | Тросточка: крутить перед собой одной рукой.  Хореография: законы танцевального этикета (теория и практика). | 1час |
|  | Китайские мячи: крутить двумя руками переднюю восьмерку, крутить над головой.  Хореография изучение элементов «хип-хоп». | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Постановка номера к международному женскому дню 8 марта. Подбор музыкальной композиции. | 1час |
|  | Тросточка: крутить перед собой на пальцах, одной рукой.  Хореография: соединение танцевальных элементов «хип-хоп» под музыку. Танец игра на ускорение. | 1час |
|  | Китайские мячи: крутить над головой, подкидывать, и ловить.  Хореография: изучение элементов «брэйк данса». | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Конкурс между групп. Просмотр, оценки, поздравление. | 1час |
|  | Тросточка: крутить перед собой, поворот, под ногу, за спиной.  Хореография: соединение танцевальных элементов «брэйк данса» под музыку. | 1час |
|  | Китайские мячи: передняя восьмерка, крутить над головой, подкидывать и ловить.  Хореография: хождение на полу пальцах вперед, назад, вращение вокруг себя, выпады в сторону. | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Обмен эмоций, обсуждение и комментарии конкурсных номеров. | 1час |
|  | Тросточка: соединение трюков с хореографическими движениями. Крутить тросточку перед собой двигаясь вперед, назад, по диагонали на полу пальцах, выпады вправо и влево.  Хореография: выпады вправо и влево, повороты вокруг себя на одной ноге. | 1час |
|  | Китайские мячи: крутить перед собой, за спиной, поворот.  Хореография: танцевальная ритмика. Закрепление пройденного материала. | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Встреча с цирковыми артистами, интересные истории, вся правда о сложности и трудолюбии и жизни цирковых артистов. | 1час |
|  | Соединение трюков с тросточкой, с хореографическими элементами.  Тросточка: крутить перед собой, верхняя и нижняя восьмерка, поворот, за спиной.  Хореография: основы классического танца. Танец игра на ускорение «Крутилки». | 1час |
|  | Китайские мячи: крутить перед собой одной рукой, над головой, подкид. и ловить.  Хореография: партерный экзерсис. | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Конкурс: мама, папа, я творческая семья! Среди групп. | 1час |
|  | Тросточка: крутить перед собой на скорость, верхняя восьмерка на скорость.  Хореография: партерный экзерсис. | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: | 1час |
|  | Тросточка: подкид. и лов. верхняя восьмерка, под ногу.  Хореография: партерный экзерсис, движение стопами «гармошка», «елочка». | 1час |
|  | Китайские мячи: передняя восьмерка одной рукой, боковая восьмерка правой и левой рукой.  Хореография: ритмика, движение по кругу на каждый счет ритма. | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Первые шаги и вся история циркового коллектива «Надежда». Рассказ, фото и видео материал. | 1час |
|  | Тросточка: вращение вокруг себя одной рукой, за спиной, под ногу, поворот.  Хореография: ритмика, движение по кругу на каждый счет ритма. Закрепление пройденного материала. | 1час |
|  | Китайские мячи: передняя восьмерка одной рукой, боковая восьмерка правой и левой рукой.  Хореография: партерный экзерсис, переход с одной линии в другую. Танец игра на координацию. | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Подготовка номеров. Отработка, чистота исполнения к отчетному концерту. | 1час |
|  | Тросточка: работа в парах – перекидка перед собой.  Хореография: партерный экзерсис, переход с одной линии в другую «Расческа». | 1час |
|  | Китайские мячи: крутить перед собой, поворот, за спиной.  Хореография: закрепление пройденного материала. | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Просмотр отчетного концерта коллектива «Надежда». Фото и видео съемка учащимися. | 1час |
|  | Тросточка: работа в парах – перекидка верхняя восьмерка.  Хореография: разучивание хореографических связок. | 1час |
|  | Китайские мячи: крутить перед собой, над головой, поворот, за спиной.  Хореография: разучивание хореографических связок. | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Обсуждение номеров, эмоции, пожелание учащихся. | 1час |
|  | Тросточка: крутить перед собой, поворот, за спиной, под ногу, передняя восьмерка.  Хореография: разучивание хореографических связок. | 1час |
|  | Китайские мячи: крутить перед собой, над головой подкид. и лов.  Хореография: разучивание хореографических связок. | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Индивидуальные трюки, работа над пластикой движений. | 1час |
|  | Тросточка: подкид. и лов. передняя крутка и верхняя восьмерка.  Хореография: повторение и закрепление разученных хор. связок. | 1час |
|  | Китайские мячи: передняя восьмерка, крутить над головой, подкид. и ловить.  Хореография: повторение и закрепление разученных хор. связок. | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Внутренний отчетный концерт. Фото и видео съемка учащимися. | 1час |
|  | Тросточка: крутить перед собой, верхняя и нижняя восьмерка, под ногу, за спиной, поворот.  Хореография: работа на ковриках ( стопы), растяжка. | 1час |
|  | Китайские мячи: крутить перед собой, передняя восьмерка, над головой.  Хореография: растяжка, повтор разученных хореографических. связок. | 1час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Выход в РосГос цирк. Представление, мастер класс, поход за кулисы к цирковым артистам. | 1час |
|  | Тросточка: промежуточная аттестация по итогам учебного года.  Хореография: промежуточная аттестация по итогам учебного года. | 1час |
|  | Китайские мячи: промежуточная аттестация по итогам учебного года.  Хореография: промежуточная аттестация по итогам учебного года. | 1час |
| Итого |  | 108 часов |

**Содержание модуля**

**Хореография 24 часа.** Партерный экзерсис (упражнения на полу, работа стоп). Способствует правильной постановке корпуса, ускорению, исправлению физических недостатков, общему физическому развитию и укреплению мышечного аппарата, формирует движенческие (навыки наклоны, складка, плие). Упражнения на развитие выворотности, натянутость стоп, коленей, напряжение и сокращение мышечного аппарата (плие, гранд плие, бабочка).

Ритмика. Упражнения на развитие чувства ритма, темпа, создание музыкально-игрового образа (танцевальные и музыкальные формулы). Упражнения на развитие чувства ритма, темпа (определение сильной - слабой доли, темпа и характера музыки), создание музыкально-игрового образа. Изучение позиций рук, ног в классическом танце, основных упражнений классического экзерсиса лицом к станку (ралеве, батманы, гранд батманы, наклоны боковые). **Оригинальные трости** **24 часа.** Трюковая работа с предметом: крутка трости перед собой, вокруг себя, нижняя и верхняя «восьмерка» правой и левой рукой, подкиды, повороты. Работа над соединением трюков и конкретным сценическим образом.

**Китайские мячи 24 часа.** Трюковая работа с мячами: крутка перед собой, вокруг себя, верхняя, боковая и передняя «восьмерка» правой и левой рукой, подкиды, повороты. Крутка мячей над головой и наклоны. Работа над соединением трюков и конкретным сценическим образом.

**Цирк на сцене и за кулисами:** **36 часов**. Научить доверять друг другу через игру. История цирка, циркового коллектива «Надежда». Актерское мастерство. Жизнь артиста за кулисами. Мастер классы от старших участников студии «Надежда». Умение красиво держаться на сцене, публике, презентовать себя. Открытие творческих способностей вне цирка и их реализация. Посещение представлений в Красноярском цирке/просмотр видеозаписей вступлений мировых цирков, обсуждение, анализ, рефлексия.

**Модуль 2. Пластическая акробатика**

**Календарный план модуля**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Тема. | Количество часов |
| 1. | Цирк на сцене и за кулисами: Знакомство, (открытие друг друга). Расскажи о себе и послушай другого. | 1 час. |
| 2. | Каучук: Беседа. Знакомство. Правила поведения на занятиях. | 1 час. |
| 3. | ОФП: Беседа на тему : «Общие представление о пластических элементах и ОФП». | 1 час. |
| 4. | Цирк на сцене и за кулисами: Цирковое погружение с детьми с основного состава «Надежда». | 1 час. |
| 5. | Каучук: Упражнения для развития гибкости без реквизита. | 1 час. |
| 6. | ОФП: упражнения для укрепления мышц ног. | 1 час. |
| 7. | Цирк на сцене и за кулисами: Научись доверять (игра поймай меня). Жизненный рассказ от педагога. | 1 час. |
| 8. | Каучук: Изучение упражнения «мост» из положения лёжа. | 1 час. |
| 9. | ОФП: упражнения для укрепления мышц спины. | 1 час. |
| 10. | Цирк на сцене и за кулисами: Просмотр и обсуждение циркового видео материала (Cirque du Solei) | 1 час. |
| 11. | Каучук: Изучение упражнения «мост» из положения стоя. | 1 час. |
| 12. | ОФП: упражнения для укрепления мышц рук. | 1 час. |
| 13. | Цирковая жизнь изнутри: Актерское мастерство (презентовать себя, умение держаться на сцене) | 1 час. |
| 14. | Каучук: Изучение упражнения «мост-затяжка». | 1 час. |
| 15. | ОФП: упражнения для укрепления мышц пресса. | 1 час. |
| 16. | Цирк на сцене и за кулисами: Выявление творческих способностей вне цирка. Беседа, демонстрация. | 1 час. |
| 17. | Каучук: Специальные упражнения на растяжку. | 1 час. |
| 18. | ОФП: сила рук, подтягивание 5 раз. | 1 час. |
| 19. | Цирк на сцене и за кулисами: Реализация выявленных творческих способностей, распределение. | 1 час. |
| 20. | Каучук: Упражнения для растяжки взъёма. | 1 час. |
| 21. | ОФП: упражнения для брюшного пресса. | 1 час. |
| 22. | Цирк на сцене и за кулисами:: Работа на сплочение ребят через игру «зеркало» (посмотри и повтори). | 1 час. |
| 23. | Каучук: Изучение и выполнение упражнения «стойка на груди». | 1 час. |
| 24. | ОФП: развитие двигательных качеств (сила рук). | 1 час. |
| 25. | Цирк на сцене и за кулисами:: Встреча с артистами цирка, профессионалами. Беседа, передача эмоций. | 1 час. |
| 26. | Каучук: Изучение и выполнение упражнения «стойка на груди». | 1 час. |
| 27. | ОФП: развитие двигательных качеств (упражнения для брюшного пресса). | 1 час. |
| 28. | Цирк на сцене и за кулисами: Мастер класс от участников студии «Надежд». | 1 час. |
| 29. | Каучук: Объяснение, изучение и выполнение упражнения «точка на груди». | 1 час. |
| 30. | ОФП: упражнения для силы ног; прыжки из приседа. | 1 час. |
| 31. | Цирк на сцене и за кулисами: Открытый урок для педагогов «Я умею». Презентация себя. | 1 час. |
| 32. | Каучук: Объяснение, изучение и выполнение упражнения «точка на груди». | 1 час. |
| 33. | ОФП: упражнения для развития пресса («щучка»). | 1 час. |
| 34. | Цирк на сцене и за кулисами: Обсуждение и корректировка их презентаций. | 1 час. |
| 35. | Каучук: Изучение и выполнение упражнения на гибкость и растяжку «цапля». | 1 час. |
| 36. | ОФП: упражнения на силу спину «кобра». | 1 час. |
| 37. | Цирк на сцене и за кулисами: Концепция номера (музыка, костюмы, стиль). Работа с детским потенциалом. | 1 час. |
| 38. | Каучук: Изучение и выполнение упражнения на гибкость и растяжку «цапля». | 1 час. |
| 39. | ОФП: развитие двигательных качеств; упражнения на силу рук, ног. | 1 час. |
| 40. | Цирк на сцене и за кулисами: Работа над самоконтролем. (на примере педагогов и старших участниках коллектива «Надежда»). | 1 час. |
| 41. | Каучук: Изучение, выполнение и совершенствование упражнения на гибкость «коробочка». | 1 час. |
| 42. | ОФП: упражнения для укрепления мышц ягодиц. | 1 час. |
| 43. | Цирк на сцене и за кулисами: Изучение цирковых терминов. Ознакомление с традициями и цирковыми приметами. | 1 час. |
| 44. | Каучук: Изучение, выполнение и совершенствование упражнения на гибкость «коробочка». | 1 час. |
| 45. | ОФП: упражнения для укрепления мышц бёдер. | 1 час. |
| 46. | Цирк на сцене и за кулисами: Открытый урок. Мини концерт между группами. | 1 час. |
| 47. | Каучук: Упражнение: из положения лёжа захват назад до полного выпрямления ног. | 1 час. |
| 48. | ОФП: развитие двигательных качеств силы рук , ног. Усложнение. | 1 час. |
| 49. | Цирк на сцене и за кулисами: Выход в РосГос цирк. Представление, мастер класс, поход за кулисы к цирковым артистам. | 1 час. |
| 50. | Каучук: Упражнение «мост» нога вверх. | 1 час. |
| 51. | ОФП: упражнения на силу рук, ног. Адаптация к сложным элементам. | 1 час. |
| 52. | Цирк на сцене и за кулисами: Новогодние утренники. Обмен эмоциями после новогодних праздников. | 1 час. |
| 53. | Каучук: Выполнение гимнастических упражнений: волны руками, телом. | 1 час. |
| 54. | ОФП: упражнения для укрепления мышц спины. | 1 час. |
| 55. | Цирк на сцене и за кулисами: Мастер класс от участников основного состава цирковой студии «Надежда» | 1 час. |
| 56. | Каучук: Изучение и выполнение упражнения «стойка на предплечьях». | 1 час. |
| 57. | ОФП: упражнения для развития мышц пресса. | 1 час. |
| 58. | Цирк на сцене и за кулисами:: Конкурс внутри групп «Я научился» | 1 час. |
| 59. | Каучук: Изучение и выполнение упражнения «стойка на предплечьях в мексиканке». | 1 час. |
| 60. | ОФП: упражнения на растягивание во всех направлениях- наклоны, круговые движения. | 1 час. |
| 61. | Цирк на сцене и за кулисами: Видео подбор цирковых номеров коллектива «Надежда», просмотр и обсуждение. | 1 час. |
| 62. | Каучук: Изучение и выполнение упражнения «стойка на предплечьях в кольце». | 1 час. |
| 63. | ОФП: максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений. | 1 час. |
| 64. | Цирк на сцене и за кулисами: Постановка номера к дню защитника отечества 23 февраля, самостоятельная работа с нашим контролем. Подбор музыкальной композиции. | 1 час. |
| 65. | Каучук: Изучение и выполнение «стойка на груди» в положении «стульчик». | 1 час. |
| 66. | ОФП: упражнения в равновесии: равновесие в полуприседе, переднее равновесие, заднее равновесие. | 1 час. |
| 67. | Цирк на сцене и за кулисами: Актерское мастерство (презентовать себя, умение держаться на сцене) | 1 час. |
| 68. | Каучук: Изучение и выполнение упражнения «арабеск». | 1 час. |
| 69. | ОФП: упражнения для укрепление мышц икр – подъём на носочках. | 1 час. |
| 70. | Цирк на сцене и за кулисами:: Постановка номера к международному женскому дню 8 марта. Подбор музыкальной композиции. | 1 час. |
| 71. | Каучук: Изучение поворотов «мельница», «аттитют», с захватом кольцо, с наклоном. | 1 час. |
| 72. | ОФП: упражнение для развития мышц рук-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. | 1 час. |
| 73. | Цирк на сцене и за кулисами: Конкурс между групп. Просмотр, оценки, поздравление. | 1 час. |
| 74. | Каучук: Изучение способов выполнения шпагатов:1.скольжением. | 1 час. |
| 75. | ОФП: упражнение для ягодичных мышц. Ягодичный мостик. | 1 час. |
| 76. | Цирк на сцене и за кулисами: Обмен эмоций, обсуждение и комментарии конкурсных номеров. | 1 час. |
| 77. | Каучук: Изучение способов выполнения шпагатов:2.перехватом из упора лёжа. | 1 час. |
| 78. | ОФП: выполнение круговой тренировки в группе на укрепление мышц. | 1 час. |
| 79. | Цирк на сцене и за кулисами: Встреча с цирковыми артистами, интересные истории, вся правда о сложности и трудолюбии и жизни цирковых артистов. | 1 час. |
| 80. | Каучук: Изучение способов выполнения шпагатов: 3.из стойки перемахом. | 1 час. |
| 81. | ОФП: развитие двигательных качеств выполняемых с помощью скакалки. | 1 час. |
| 82. | Цирк на сцене и за кулисами: Конкурс: мама, папа, я творческая семья! Среди групп. | 1 час. |
| 83. | Каучук: Изучение способов выполнения шпагатов:4.прыжком. | 1 час. |
| 84. | ОФП: упражнение для укрепления тела -планка. | 1 час. |
| 85. | Цирк на сцене и за кулисами: Встреча с первыми выпускниками (как им помог цирк в жизни), другие профессии. Фото и видео съемка учащимися. | 1 час. |
| 86. | Каучук: Работа над выразительностью, эмоциональностью движения. | 1 час. |
| 87. | ОФП: выполнение упражнения «бёрпи». | 1 час. |
| 88. | Цирк на сцене и за кулисами: Первые шаги и вся история циркового коллектива «Надежда». Рассказ, фото и видео материал. | 1 час. |
| 89. | Каучук: Упражнения на координация, пластику. | 1 час. |
| 90. | ОФП: развитие двигательных качеств (укрепление силы рук ,ног). | 1 час. |
| 91. | Цирк на сцене и за кулисами: Подготовка номеров. Отработка, чистота исполнения к отчетному концерту. | 1 час. |
| 92. | Каучук: Движения для рук, тела, наклоны. | 1 час. |
| 93. | ОФП: бег на месте, высоко поднимая колени. | 1 час. |
| 94. | Цирк на сцене и за кулисами: Просмотр отчетного концерта коллектива «Надежда». Фото и видео съемка учащимися. | 1 час. |
| 95. | Каучук: Элементы акробатики на гибкость на реквизите. | 1 час. |
| 96. | ОФП: прыжки из приседа. | 1 час. |
| 97. | Цирк на сцене и за кулисами: Обсуждение номеров, эмоции, пожелание учащихся. | 1 час. |
| 98. | Каучук: Совершенствование ранее изученных пластических элементов на реквизите. | 1 час. |
| 99. | ОФП: поднимание ног на шведской стене. | 1 час. |
| 100. | Цирк на сцене и за кулисами: Генеральная репетиция внутреннего отчетного концерта. | 1 час. |
| 101. | Каучук: Индивидуальные трюки, работа над пластикой движений. | 1 час. |
| 102. | ОФП: подтягивание (10 раз). | 1 час. |
| 103. | Цирк на сцене и за кулисами: Внутренний отчетный концерт. Фото и видео съемка учащимися. | 1 час. |
| 104. | Каучук: Пластика на столике, соединение трюков. | 1 час. |
| 105. | ОФП: выполнение упражнение «пистолетики» у упоры (15 раз на каждую ногу). | 1 час. |
| 106. | Цирк на сцене и за кулисами: Выход в РосГос цирк. Представление, мастер класс, поход за кулисы к цирковым артистам. | 1 час. |
| 107. | Каучук: Соединение трюков, постановка номера. | 1 час. |
| 108. | ОФП: напрыг на высоту в отпрыжку вверх с переменой ног. | 1 час. |
| Итого: |  | 108 часов. |

**Содержание модуля**

**Общефизические упражнения 36 часов.** Упражнения для развития силы рук: сгиб-разгиб на коленях; сгиб - разгиб в висе лежа; ходьба на руках в парах. Сгиб - разгиб в упоре лежа; ходьба на руках в упоре лежа.

Упражнения для развития силы ног: прыжки вверх из глубокого приседа; приседания. Пистолетики возле опоры; поднимание-опускание на носках.

Упражнения для развития мышц пресса и спины: подъем туловища в парах, прыжки на скакалке. Лежа на спине поднимание и опускание туловища; подъем туловища самостоятельно; лежа на спине поднимание-опускание прямых ног.

Упражнения для развития мышц спины: в парах на возвышении. Упражнения для брюшного пресса, развитие двигательных качеств, тренировка силы рук, ног, прыжки.

**Пластика «каучук» 36 часов.** Упражнения на гибкость (мосты из положения стоя, мост из исходного положения «ноги врозь», медленный переворот на две). Упражнения на растяжку (шпагаты с возвышения, парно- групповая работа над растяжкой). Упражнения на равновесие («ласточка», «арабеск», «затяжка двумя», «затяжка одной» и др.). Упражнения на гибкость (складка «ноги вместе», «ноги врозь», мосты из положения лежа, мост из исходного положения «ноги врозь», «лягушка»). Упражнения на растяжку (шпагаты, парно - групповая работа над растяжкой). Упражнения на равновесие («ласточка», удержание равновесия на одной ноге, ходьба по скамейке и др.). Упражнения для развития гибкости: перекаты из положения мост; Точки. Упражнения на растяжку: шпагаты с возвышения.

Работа над конкретным сценическим образом, пластика движения, индивидуальные трюки, работа над пластикой движения, отработка трюков. Совершенствование изученных трюков и элементов, постановка номеров, работа над образом и пластикой. Работа над соединением трюков и конкретным сценическим образом.

**Цирк на сцене и за кулисами:** **36 часов**. Научить доверять друг другу через игру. История цирка, циркового коллектива «Надежда». Актерское мастерство. Жизнь артиста за кулисами. Мастер классы от старших участников студии «Надежда». Умение красиво держаться на сцене, публике, презентовать себя. Открытие творческих способностей вне цирка и их реализация. Посещение представлений в Красноярском цирке/просмотр видеозаписей вступлений мировых цирков, обсуждение, анализ, рефлексия.

**Модуль 3. Прыжковая и партерная акробатика**

**Календарный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Тема. | Количество часов |
| 1. | Цирк на сцене и за кулисами: Знакомство, (открытие друг друга). Расскажи о себе и послушай другого. | 1 час. |
| 2. | Групповая акробатика: Знакомство. Правила поведения на занятиях. | 1 час. |
| 3. | Прыжковая акробатика: Беседа на тему : «Общие представления об акробатике и акробатических элементах». | 1 час. |
| 4. | Цирк на сцене и за кулисами: Цирковое погружение с детьми с основного состава «Надежда». | 1 час. |
| 5. | Прыжковая акробатика: Объяснение , показ и освоение упражнения «кувырок» вперёд. | 1 час. |
| 6. | Групповая акробатика: Стабильность межличностных отношений в паре, группе. | 1 час. |
| 7. | Цирк на сцене и за кулисами: Научись доверять (игра поймай меня). Жизненный рассказ от педагога. | 1 час. |
| 8. | Прыжковая акробатика: Объяснение , показ и освоение упражнения «кувырок» назад. | 1 час. |
| 9. | Групповая акробатика: Освоение индивидуальных акробатических упражнений, для двух, трёх, четырёх участников. | 1 час. |
| 10. | Цирк на сцене и за кулисами: Просмотр и обсуждение циркового видео материала (Cirque du Solei) | 1 час. |
| 11. | Прыжковая акробатика: Объяснение , показ и выполнение подводящих упражнений для акробатического элемента «мост». | 1 час. |
| 12. | Парно-групповая работа, обучение техники «верхний», «нижний». | 1 час. |
| 13. | Цирк на сцене и за кулисами: Актерское мастерство (презентовать себя, умение держаться на сцене) | 1 час. |
| 14. | Прыжковая акробатика: Изучение и исполнение упражнения «стойка» на голове. | 1 час. |
| 15. | Выполнение парно-группового упражнения «дамская стойка». | 1 час. |
| 16. | Цирк на сцене и за кулисами: Выявление творческих способностей вне цирка. Беседа, демонстрация. | 1 час. |
| 17. | Прыжковая акробатика: Изучение и исполнение упражнения стойка на лопатках-«берёзка». | 1 час. |
| 18. | Групповая акробатика: Выполнение парно-группового упражнения поддержка в стопах-«ласточка». | 1 час. |
| 19. | Цирк на сцене и за кулисами: Реализация выявленных творческих способностей, распределение. | 1 час. |
| 20. | Прыжковая акробатика: Изучение и исполнение упражнения «стойка» на руках. | 1 час. |
| 21. | Групповая акробатика: Выполнение парно-группового упражнения боковое равновесие-«арабеска» на коленях партнёра. | 1 час. |
| 22. | Цирк на сцене и за кулисами: Работа на сплочение ребят через игру «зеркало» (посмотри и повтори). | 1 час. |
| 23. | Прыжковая акробатика: Стойка в кувырок — переход из вертикального положения тела ногами вверх в упор присев путем перекат через голову с последовательным касанием опоры. | 1 час. |
| 24. | Групповая акробатика: Выполнение парно-группового упражнения «лягушка». | 1 час. |
| 25. | Цирк на сцене и за кулисами: Встреча с артистами цирка, профессионалами. Беседа, передача эмоций. | 1 час. |
| 26. | Прыжковая акробатика: Кувырок назад через стойку — переход из упор присев в вертикальное положения тела ногами вверх путем перекат через голову с последовательным касанием опоры. | 1 час. |
| 27. | Парно-групповая работа в парах, в тройках (поддержки на коленях). | 1 час. |
| 28. | Цирк на сцене и за кулисами: Мастер класс от участников студии «Надежд». | 1 час. |
| 29. | Прыжковая акробатика: Объяснение и показ для выполнения упражнения ходьба на руках. | 1 час. |
| 30. | Групповая акробатика: «Дамская стойка» с перехватом рук. | 1 час. |
| 31. | Цирк на сцене и за кулисами: Открытый урок для педагогов «Я умею». Презентация себя. | 1 час. |
| 32. | Прыжковая акробатика: Изучения упражнения «колесико» на правую ногу — вращательное движение тела с полным переворачиванием в сторону с постепенной постановкой рук и ног. | 1 час. |
| 33. | Парно-групповая работа техника верхний, нижний. Повторение ранее изученных поддержек. | 1 час. |
| 34. | Цирк на сцене и за кулисами: Обсуждение и корректировка их презентаций. | 1 час. |
| 35. | Прыжковая акробатика: Изучения упражнения «колесико» на левую ногу — вращательное движение тела с полным переворачиванием в сторону с постепенной постановкой рук и ног. | 1 час. |
| 36. | Парно-групповая работа над пластикой движения. | 1 час. |
| 37. | Цирк на сцене и за кулисами: Концепция номера (музыка, костюмы, стиль). Работа с детским потенциалом. | 1 час. |
| 38. | Прыжковая акробатика: Изучение и выполнение упражнения «колесико» на одну руку. | 1 час. |
| 39. | Парно-групповая работа над пластикой движения. | 1 час. |
| 40. | Цирк на сцене и за кулисами: Работа над самоконтролем. (на примере педагогов и старших участниках коллектива «Надежда»). | 1 час. |
| 41. | Прыжковая акробатика: Объяснение ,показ и выполнение упражнения «ходьба в положении мост». | 1 час. |
| 42. | Групповая акробатика: Изучение и выполнение упражнения.  Н. сидит на полу, В.- стойка руками на бедрах Н. в полушпагате с поддержкой Н.; Н. в полуприседе, В.-стойка ногами на бедрах Н.(держать). | 1 час. |
| 43. | Цирк на сцене и за кулисами:: Изучение цирковых терминов. Ознакомление с традициями и цирковыми приметами. | 1 час. |
| 44. | Прыжковая акробатика: Изучение и выполнение упражнения «переворот» вперёд на одну ногу. | 1 час. |
| 45. | Групповая акробатика: Выполнение упражнения.  Н. в полуприседе, В.- стойка ногами на бедрах Н.(держать). | 1 час. |
| 46. | Цирк на сцене и за кулисами: Открытый урок. Мини концерт между группами. | 1 час. |
| 47. | Прыжковая акробатика: Изучение и выполнение упражнения «переворот» назад на одну ногу. | 1 час. |
| 48. | Групповая акробатика: Выполнение упражнения.  Н. сед на пятках, В.- равновесие «ласточка» на плече Н. с поддержкой руками (держать). | 1 час. |
| 49. | Цирк на сцене и за кулисами: Выход в РосГос цирк. Представление, мастер класс, поход за кулисы к цирковым артистам. | 1 час. |
| 50. | Прыжковая акробатика: Выполнение упражнения «перекидка» ­ переворот с рук на ноги вперед или назад, исполняется с помощью небольшого маха и без фазы полета. | 1 час. |
| 51. | Групповая акробатика: Объяснение ,освоение и выполнение упражнения.  Н. стойка на колене, В.-стойка на ноге, другая согнута вперед (стоя на бедре Н.), хват  простой (держать). | 1 час. |
| 52. | Цирк на сцене и за кулисами: Новогодние утренники. Обмен эмоциями после новогодних праздников. | 1 час. |
| 53. | Прыжковая акробатика: Выполнение упражнения «переворот» вперёд на одну ногу на одну руку. | 1 час. |
| 54. | Групповая акробатика: Объяснение и выполнение упражнения.  В.- кувырок вперед, Н.- прыжок ноги врозь через В.. | 1 час. |
| 55. | Цирковая жизнь изнутри Цирк на сцене и за кулисами: состава цирковой студии «Надежда» | 1 час. |
| 56. | Прыжковая акробатика: Выполнение и освоение упражнения «переворот» вперёд с двух ног на две. | 1 час. |
| 57. | Групповая акробатика: Изучение и выполнение упражнения.  В.- стойка ногами на бедрах Н. с её поддержкой за пояс. Броском Н. под пояс В. -  соскок с поворотом на 180, с поддержкой при приземлении. | 1 час. |
| 58. | Цирковая жизнь изнутри: Конкурс внутри групп «Я научился» | 1 час. |
| 59. | Выполнение и освоение упражнения «переворот» назад с двух ног на две. | 1 час. |
| 60. | Парно-групповая работа, в парах, в тройках; сходы, соскоки с плеч партнёра. | 1 час. |
| 61. | Цирк на сцене и за кулисами: Видео подбор цирковых номеров коллектива «Надежда», просмотр и обсуждение. | 1 час. |
| 62. | Прыжковая акробатика: Совершенствование ранее изученных прыжковых элементов. | 1 час. |
| 63. | Групповая акробатика: Совершенствование ранее изученных групповых элементов. | 1 час. |
| 64. | Цирк на сцене и за кулисами: Постановка номера к дню защитника отечества 23 февраля, самостоятельная работа с нашим контролем. Подбор музыкальной композиции. | 1 час. |
| 65. | Прыжковая акробатика: Объяснение и выполнение упражнения отпрыжки вверх из передней стойки. | 1 час. |
| 66. | Групповая акробатика: Групповые упражнения для развития силовой выносливости. | 1 час. |
| 67. | Цирк на сцене и за кулисами: Актерское мастерство (презентовать себя, умение держаться на сцене) | 1 час. |
| 68. | Прыжковая акробатика: Объяснение, изучение и выполнение акробатического элемента «рондат». | 1 час. |
| 69. | Групповая акробатика: Групповые упражнение для развития гибкости, растяжка | 1 час. |
| 70. | Цирк на сцене и за кулисами: Постановка номера к международному женскому дню 8 марта. Подбор музыкальной композиции. | 1 час. |
| 71. | Прыжковая акробатика: Объяснение и выполнение акробатического упражнения «курбет». | 1 час. |
| 72. | Групповая акробатика: Изучение и выполнение упражнения. В. - стоит на бедрах Н., С.- стойка на руках на полу с поддержкой В. | 1 час. |
| 73. | Цирк на сцене и за кулисами: Конкурс между групп. Просмотр, оценки, поздравление. | 1 час. |
| 74. | Прыжковая акробатика: Объяснение и выполнение упражнения отпрыжки вверх с камеры. | 1 час. |
| 75. | Групповая акробатика: Выполнение упражнения.  Н. и С. стоя на одном колене, лицом друг к другу, В.-стойка ногами на бедрах Н. и С.  с их поддержкой. | 1 час. |
| 76. | Цирк на сцене и за кулисами: Обмен эмоций, обсуждение и комментарии конкурсных номеров. | 1 час. |
| 77. | Прыжковая акробатика: Объяснение и выполнение упражнения отпрыжки назад с камеры. | 1 час. |
| 78. | Парно-групповая работа, соединение трюков в единое. | 1 час. |
| 79. | Цирк на сцене и за кулисами: Встреча с цирковыми артистами, интересные истории, вся правда о сложности и трудолюбии и жизни цирковых артистов. | 1 час. |
| 80. | Прыжковая акробатика: Объяснение и демонстрация упражнения : в лёжку на горку матов. | 1 час. |
| 81. | Парно-групповая работа, соединение трюков в единое. | 1 час. |
| 82. | Цирк на сцене и за кулисами: Конкурс: мама, папа, я творческая семья! Среди групп. | 1 час. |
| 83. | Прыжковая акробатика: Объяснение и показ упражнения с вальсета рондат в отпрыжку вверху. | 1 час. |
| 84. | Групповая акробатика: Отработка трюков на чистоту выполнения. | 1 час. |
| 85. | Цирк на сцене и за кулисами: Встреча с первыми выпускниками (как им помог цирк в жизни), другие профессии. Фото и видео съемка учащимися. | 1 час. |
| 86. | Прыжковая акробатика: Объяснение, изучение и выполнение акробатического упражнения «фляк» со страховкой (лонжа). | 1 час. |
| 87. | Групповая акробатика: Отработка трюков на чистоту выполнения. | 1 час. |
| 88. | Цирк на сцене и за кулисами: Первые шаги и вся история циркового коллектива «Надежда». Рассказ, фото и видео материал. | 1 час. |
| 89. | Прыжковая акробатика: Изучение и выполнение упражнения «фляк» с камеры со страховкой (лонжа). | 1 час. |
| 90. | Парно-групповая работа на выносливость и точность. | 1 час. |
| 91. | Цирк на сцене и за кулисами: Подготовка номеров. Отработка, чистота исполнения к отчетному концерту. | 1 час. |
| 92. | Прыжковая акробатика: Выполнение акробатических элементов с вальсета. | 1 час. |
| 93. | Парно-групповая работа. Выполнение групповых пирамид на чистоту исполнения. | 1 час. |
| 94. | Цирк на сцене и за кулисами: Просмотр отчетного концерта коллектива «Надежда». Фото и видео съемка учащимися. | 1 час. |
| 95. | Прыжковая акробатика: Выполнение подводящего упражнения для акробатических элементов с разбега. | 1 час. |
| 96. | Групповая акробатика: Изучение и выполнение упражнения.  Н. стойка на руках с поддержкой С., В. стойка плечами на ступнях Н. с поддержкой. | 1 час. |
| 97. | Цирк на сцене и за кулисами: Обсуждение номеров, эмоции, пожелание учащихся. | 1 час. |
| 98. | Прыжковая акробатика: Выполнение упражнения «фляк» самостоятельно. | 1 час. |
| 99. | Групповая акробатика: Изучение и выполнение: с фуса – отпрыжка вверх с приземлением на две ноги. | 1 час. |
| 100. | Цирк на сцене и за кулисами: Генеральная репетиция внутреннего отчетного концерта. | 1 час. |
| 101. | Прыжковая акробатика на месте. | 1 час. |
| 102. | Групповая акробатика: Изучение и выполнение: с фуса – отпрыжка вверх с поворотом на 360 градусов с приземлением на две ноги. | 1 час. |
| 103. | Цирк на сцене и за кулисами: Внутренний отчетный концерт. Фото и видео съемка учащимися. | 1 час. |
| 104. | Прыжковая акробатика: Выполнение подводящего упражнения «рондат фляк» в отпрыжку вверх со страховкой (лонжа). | 1 час. |
| 105. | Парно-групповая работа, соединение трюков в единое. | 1 час. |
| 106. | Цирк на сцене и за кулисами: Выход в РосГос цирк. Представление, мастер класс, поход за кулисы к цирковым артистам. | 1 час. |
| 107. | Прыжковая акробатика: Выполнение подводящего упражнения «рондат фляк» в отпрыжку вверх (самостоятельно). | 1 час. |
| 108. | Парно-групповая работа. Постановка номера | 1 час. |
| Итого: |  | 108 часов. |

**Содержание модуля**

**Партерная акробатика 36 часов.** Работа в парах, тройках (поддержки на коленях, стойка плечами, сходы, соскоки). В парах «лягушка», дамская стойка, арабеска. Овладение техникой работы «верхнего» и «нижнего». Поддержка, стойка плечами у нижней, стойка на руках у партнеров; работа в тройках. Совершенствование работы в группе. Составление пирамид из 5 -10 человек. Соединение трюков, ранее изученных элементов в единое. Работа над соединением трюков и конкретным сценическим образом.

**Прыжковая акробатика 36 часов.** Кувырки в перед, назад, в длину, стойка кувырок, стойка мост; колесо на правую и левую ногу; стойки на голове и руках возле опоры. Стойки на голове и руках, из положения стоя опускание в мост и поднимание, ходьба в положении мост, перекидки вперед-назад, курбет.

**Цирк на сцене и за кулисами:** **36 часов**. Научить доверять друг другу через игру. История цирка, циркового коллектива «Надежда». Актерское мастерство. Жизнь артиста за кулисами. Мастер классы от старших участников студии «Надежда». Умение красиво держаться на сцене, публике, презентовать себя. Открытие творческих способностей вне цирка и их реализация. Посещение представлений в Красноярском цирке/просмотр видеозаписей вступлений мировых цирков, обсуждение, анализ, рефлексия.

**Модуль 4. Жанр – эквилибристика (моноцикл, катушки)**

**Календарный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Тема | Количество часов |
| 1 | Цирк на сцене и за кулисами: Знакомство, (открытие друг друга). Расскажи о себе и послушай другого. | 1час |
| 2 | Моноциклы: знакомство с реквизитом  Катушки: знакомство с реквизитом | 1час |
| 3 | Заход на моноцикл с опорой  Заход на катушку с опорой | 1час |
| 4 | Цирк на сцене и за кулисами: Цирковое погружение с детьми с основного состава «Надежда». | 1час |
| 5 | Баланс на моноцикле с опорой  Баланс на катушке с опорой | 1час |
| 6 | Баланс на катушке с опорой  Баланс на моноцикле с опорой | 1час |
| 7 | Цирк на сцене и за кулисами: Научись доверять (игра поймай меня). Жизненный рассказ от педагога. | 1час |
| 8 | Заход на катушку с опорой  Баланс на моноцикле с опорой | 1час |
| 9 | Баланс на монокле без опоры  Заход на катушку без опоры | 1час |
| 10 | Цирк на сцене и за кулисами: Просмотр и обсуждение циркового видео материала (Cirque du Solei) | 1час |
| 11 | Заход на катушку без опоры  Баланс на моноцикле без опоры | 1час |
| 12 | Заход на моноцикл, баланс без опоры  Баланс на катушке, приседание с опорой | 1час |
| 13 | Цирк на сцене и за кулисами: Актерское мастерство (презентовать себя, умение держаться на сцене) | 1час |
| 14 | Заход на моноцикл, баланс без опоры  Баланс на катушке, приседание с опорой | 1час |
| 15 | Заход на моноцикл, баланс без опоры  Баланс на катушке, приседание с опорой | 1час |
| 16 | Цирк на сцене и за кулисами:: Выявление творческих способностей вне цирка. Беседа, демонстрация. | 1час |
| 17 | Заход на моноцикл, баланс без опоры  Баланс на катушке, приседание с опорой | 1час |
| 18 | Баланс на катушке с поворотом на лево с опорой  Езда на моноцикле вперед без опоры | 1час |
| 19 | Цирк на сцене и за кулисами: Реализация выявленных творческих способностей, распределение. | 1час |
| 20 | Баланс на катушке с поворотом на лево с опорой  Езда на моноцикле вперед без опоры | 1час |
| 21 | Баланс на катушке с поворотом на лево с опорой  Езда на моноцикле вперед без опоры | 1час |
| 22 | Цирк на сцене и за кулисами:: Работа на сплочение ребят через игру «зеркало» (посмотри и повтори). | 1час |
| 23 | Баланс на катушке с поворотом на право с опорой  Езда вперед, баланс на моноцикле | 1час |
| 24 | Баланс на катушке с поворотом на право с опорой  Езда вперед, баланс на моноцикле | 1час |
| 25 | Цирк на сцене и за кулисами: Встреча с артистами цирка, профессионалами. Беседа, передача эмоций. | 1час |
| 26 | Баланс на катушке с поворотом на право с опорой  Езда вперед, баланс на моноцикле | 1час |
| 27 | Баланс на катушке, поворот влево, вправо без опоры  Езда вперед на моноцикле, баланс, езда вперед | 1час |
| 28 | Цирк на сцене и за кулисами: Мастер класс от участников студии «Надежд». | 1час |
| 29 | Баланс на катушке, поворот влево, вправо без опоры  Езда вперед на моноцикле, баланс, езда вперед | 1час |
| 30 | Баланс на катушке, поворот влево, вправо без опоры  Езда вперед на моноцикле, баланс, езда вперед | 1час |
| 31 | Цирк на сцене и за кулисами: Открытый урок для педагогов «Я умею». Презентация себя. | 1час |
| 32 | Заход на катушку, поворот вокруг себя  Езда по кругу на моноцикле | 1час |
| 33 | Заход на катушку, поворот вокруг себя  Езда по кругу на моноцикле | 1час |
| 34 | Цирк на сцене и за кулисами: Обсуждение и корректировка их презентаций. | 1час |
| 35 | Заход на катушку, поворот вокруг себя  Езда по кругу на моноцикле | 1час |
| 36 | Соединение трюков на катушке, поворот влево, вправо, во круг себя  Езда по кругу на моноцикле, баланс | 1час |
| 37 | Цирк на сцене и за кулисами: Концепция номера (музыка, костюмы, стиль). Работа с детским потенциалом. | 1час |
| 38 | Соединение трюков на катушке, поворот влево, вправо, во круг себя  Езда по кругу на моноцикле, баланс | 1час |
| 39 | Соединение трюков на катушке, поворот влево, вправо, во круг себя  Езда по кругу на моноцикле, баланс | 1час |
| 40 | Цирк на сцене и за кулисами: Работа над самоконтролем. (на примере педагогов и старших участниках коллектива «Надежда»). | 1час |
| 41 | Соединение двух трюков на катушке, приседание, поворот влево, вправо  Баланс на моноцикле до одной минуты | 1час |
| 42 | Соединение двух трюков на катушке, приседание, поворот влево, вправо  Баланс на моноцикле до одной минуты | 1час |
| 43 | Цирк на сцене и за кулисами: Изучение цирковых терминов. Ознакомление с традициями и цирковыми приметами. | 1час |
| 44 | Соединение двух трюков на катушке, приседание, поворот влево, вправо  Баланс на моноцикле до одной минуты | 1час |
| 45 | Баланс на катушке, спрыгивание с неё  Езда назад на моноцикле с опорой | 1час |
| 46 | Цирк на сцене и за кулисами: Открытый урок. Мини концерт между группами. | 1час |
| 47 | Баланс на катушке, спрыгивание с неё  Езда назад на моноцикле с опорой | 1час |
| 48 | Баланс на катушке, спрыгивание с неё  Езда назад на моноцикле с опорой | 1час |
| 49 | Цирк на сцене и за кулисами:: Выход в РосГос цирк. Представление, мастер класс, поход за кулисы к цирковым артистам. | 1час |
| 50 | Запрыгивание на катушку, баланс  Езда назад на моноцикле без опоры | 1час |
| 51 | Запрыгивание на катушку, баланс  Езда назад на моноцикле без опоры | 1час |
| 52 | Цирк на сцене и за кулисами: Новогодние утренники. Обмен эмоциями после новогодних праздников. | 1час |
| 53 | Запрыгивание на катушку, баланс  Езда назад на моноцикле без опоры | 1час |
| 54 | Запрыгивание на катушку приседания  Езда на моноцикле вперед, назад без опоры | 1час |
| 55 | Цирк на сцене и за кулисами: Мастер класс от участников основного состава цирковой студии «Надежда» | 1час |
| 56 | Запрыгивание на катушку приседания  Езда на моноцикле вперед, назад без опоры | 1час |
| 57 | Запрыгивание на катушку приседания  Езда на моноцикле вперед, назад без опоры | 1час |
| 58 | Цирк на сцене и за кулисами: Конкурс в нутри групп «Я научился» | 1час |
| 59 | Баланс на катушке на одной ноге и руке  Езда на моноцикле восьмеркой, баланс | 1час |
| 60 | Баланс на катушке на одной ноге и руке  Езда на моноцикле восьмеркой, баланс | 1час |
| 61 | Цирк на сцене и за кулисами: Видео подбор цирковых номеров коллектива «Надежда», просмотр и обсуждение. | 1час |
| 62 | Баланс на катушке на одной ноге и руке  Езда на моноцикле восьмеркой, баланс | 1час |
| 63 | Баланс на катушке соединив две ноги вместе  Работа в парах на моноцикле “звездочка”, баланс | 1час |
| 64 | Цирк на сцене и за кулисами: Постановка номера к дню защитника отечества 23 февраля, самостоятельная работа с нашим контролем. Подбор музыкальной композиции. | 1час |
| 65 | Баланс на катушке соединив две ноги вместе  Работа в парах на моноцикле “звездочка”, баланс | 1час |
| 66 | Баланс на катушке соединив две ноги вместе  Работа в парах на моноцикле “звездочка”, баланс | 1час |
| 67 | Цирк на сцене и за кулисами: Актерское мастерство (презентовать себя, умение держаться на сцене) | 1час |
| 68 | Баланс на двух катушках с опорой  Езда на моноцикле в паре, соединение трюков: вперед, назад, восьмерка | 1час |
| 69 | Баланс на двух катушках с опорой  Езда на моноцикле в паре, соединение трюков: вперед, назад, восьмерка | 1час |
| 70 | Цирк на сцене и за кулисами: Постановка номера к международному женскому дню 8 марта. Подбор музыкальной композиции. | 1час |
| 71 | Баланс на двух катушках с опорой  Езда на моноцикле в паре, соединение трюков: вперед, назад, восьмерка | 1час |
| 72 | Баланс на двух катушках без опоры  Езда на моноцикле в паре по кругу, “звездочка”, баланс | 1час |
| 73 | Цирк на сцене и за кулисами: Конкурс между групп. Просмотр, оценки, поздравление. | 1час |
| 74 | Баланс на двух катушках без опоры  Езда на моноцикле в паре по кругу, “звездочка”, баланс | 1час |
| 75 | Баланс на двух катушках без опоры  Езда на моноцикле в паре по кругу, “звездочка”, баланс | 1час |
| 76 | Цирк на сцене и за кулисами: Обмен эмоций, обсуждение и комментарии конкурсных номеров. | 1час |
| 77 | Баланс на двух катушках, приседание  Езда на моноцикле в парах, тройках: “звездочка”, круг | 1час |
| 78 | Баланс на двух катушках, приседание  Езда на моноцикле в парах, тройках: “звездочка”, круг | 1час |
| 79 | Цирк на сцене и за кулисами: Встреча с цирковыми артистами, интересные истории, вся правда о сложности и трудолюбии и жизни цирковых артистов. | 1час |
| 80 | Баланс на двух катушках, приседание  Езда на моноцикле в парах, тройках: “звездочка”, круг | 1час |
| 81 | Баланс на катушке, один прыжок через скакалку  Баланс на моноцикле, на одной ноге | 1час |
| 82 | Цирк на сцене и за кулисами: Конкурс: мама, папа, я творческая семья! Среди групп. | 1час |
| 83 | Баланс на катушке, один прыжок через скакалку  Баланс на моноцикле, на одной ноге | 1час |
| 84 | Баланс на катушке, один прыжок через скакалку  Баланс на моноцикле, на одной ноге | 1час |
| 85 | Цирк на сцене и за кулисами:: Встреча с первыми выпускниками (как им помог цирк в жизни), другие профессии. Фото и видео съемка учащимися. | 1час |
| 86 | Баланс на катушке, два прыжка через скакалку  Езда на моноцикле, трюковая работа: змейка, линия | 1час |
| 87 | Баланс на катушке, два прыжка через скакалку  Езда на моноцикле, трюковая работа: змейка, линия | 1час |
| 88 | Цирк на сцене и за кулисами: Первые шаги и вся история циркового коллектива «Надежда». Рассказ, фото и видео материал. | 1час |
| 89 | Баланс на катушке, два прыжка через скакалку  Езда на моноцикле, трюковая работа: змейка, линия | 1час |
| 90 | Баланс на двух катушках один прыжок через скакалку  Езда на моноцикле в паре “вальс” | 1час |
| 91 | Цирк на сцене и за кулисами: Подготовка номеров. Отработка, чистота исполнения к отчетному концерту. | 1час |
| 92 | Баланс на двух катушках один прыжок через скакалку  Езда на моноцикле в паре “вальс” | 1час |
| 93 | Баланс на двух катушках один прыжок через скакалку  Езда на моноцикле в паре “вальс” | 1час |
| 94 | Цирк на сцене и за кулисами: Просмотр отчетного концерта коллектива «Надежда». Фото и видео съемка учащимися. | 1час |
| 95 | Баланс на двух катушках, два прыжка через скакалку  Езда на моноцикле вперед, назад, баланс | 1час |
| 96 | Баланс на двух катушках, два прыжка через скакалку  Езда на моноцикле вперед, назад, баланс | 1час |
| 97 | Цирк на сцене и за кулисами: Обсуждение номеров, эмоции, пожелание учащихся. | 1час |
| 98 | Баланс на двух катушках, два прыжка через скакалку  Езда на моноцикле вперед, назад, баланс | 1час |
| 99 | Баланс на катушке, перелазание через обруч  Езда на моноцикле по кругу змейкой | 1час |
| 100 | Цирк на сцене и за кулисами: Генеральная репетиция внутреннего отчетного концерта. | 1час |
| 101 | Баланс на катушке, перелазание через обруч  Езда на моноцикле по кругу змейкой | 1час |
| 102 | Баланс на катушке, перелазание через обруч  Езда на моноцикле по кругу змейкой | 1час |
| 103 | Цирк на сцене и за кулисами: Внутренний отчетный концерт. Фото и видео съемка учащимися. | 1час |
| 104 | Бланс на катушке, перелазание через два обруча  Езда на моноцикле по кругу змейкой | 1час |
| 105 | Бланс на катушке, перелазание через два обруча  Езда на моноцикле по кругу змейкой | 1час |
| 106 | Цирк на сцене и за кулисами: Выход в РосГос цирк. Представление, мастер класс, поход за кулисы к цирковым артистам. | 1час |
| 107 | Бланс на катушке, перелазание через два обруча  Езда на моноцикле по кругу змейкой | 1час |
| 108 | Промежуточная аттестация по итогам учебного года - моноцикл  Промежуточная аттестация по итогам учебного года - катушки | 1час |
| Итого: |  | 108 часов |

**Содержание модуля.**

**Эквилибр** **на катушках 36 часов.** Балансировать на одной катушке, приседания в полуобороты, поворот, запрыгивание на катушку. на катушках: пронесение обруча через тело на одной катушке. Баланс на двух катушках.

Контрольные срезы: Цель - выявить умение детей: выполнять отдельные упражнения, умение взаимодействовать с партнером.

**Эквилибр на моноцикле 36 часов.** Баланс на моноцикле, езда в перед и назад. Езда в парах, тройках. Трюки: линия, звездочка, зигзаг, восьмерка. Баланс на одной ноге. Работа над соединением трюков.

**Цирк на сцене и за кулисами:** **36 часов**. Научить доверять друг другу через игру. История цирка, циркового коллектива «Надежда». Актерское мастерство. Жизнь артиста за кулисами. Мастер классы от старших участников студии «Надежда». Умение красиво держаться на сцене, публике, презентовать себя. Открытие творческих способностей вне цирка и их реализация. Посещение представлений в Красноярском цирке/просмотр видеозаписей вступлений мировых цирков, обсуждение, анализ, рефлексия.

**Модуль 5. Жанр – жонглирование, диаболо.**

**Календарный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Тема | Количество часов |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Знакомство, (открытие друг друга). Расскажи о себе и послушай другого. | 1 час |
|  | Диаболо: Знакомство с цирковым реквизитом (диаболо, кольца) | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, жонглирование одним кольцом. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Цирковое погружение с детьми с основного состава «Надежда». | 1 час |
|  | Диаболо: Разминка, изучение раскрутке диаболо. | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, упражнение на растяжку, жонглирование одним предметом (кольцо). | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Научись доверять (игра поймай меня). Жизненный рассказ от педагога. | 1 час |
|  | Диаболо: Разминка, упражнение на развитие гибкости, раскрутка диаболо. | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, изучение хореографических позиций рук и ног, жонглирование одним предметом. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Просмотр и обсуждение циркового видео материала (Cirque du Solei) | 1 час |
|  | Диаболо: Разминка, упражнение на растяжку, раскрутка диаболо (полоскание). | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, упражнение на развитие гибкости, жонглирование. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами:: Актерское мастерство (презентовать себя, умение держаться на сцене) | 1 час |
|  | Диаболо: Разминка, упражнения на укрепления мышц рук, ног, пресса, жонглирование. | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, упражнения на растяжку, раскрутка диаболо ( полоскание). | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Выявление творческих способностей вне цирка. Беседа, демонстрация. | 1 час |
|  | Диаболо: Разминка, повторение хореографических позиций ног и рук, жонглирование двумя предметами (кольца). | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, раскрутка диаболо, подкиды. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Реализация выявленных творческих способностей, распределение. | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, упражнения на развитие гибкости, жонглирование двумя предметами. | 1 час |
|  | Диаболо: Разминка, упражнения на растяжку, диаболо подкиды. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Работа на сплочение ребят через игру «зеркало» (посмотри и повтори). | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, жонглирование двумя предметами (кольца). | 1 час |
|  | Диаболо: Разминка, изучение трюка с диаболо (книжечка). | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Встреча с артистами цирка, профессионалами. Беседа, передача эмоций. | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, жонглирование двумя предметами (кольца). | 1 час |
|  | Диаболо: Разминка, упражнения на развитие гибкости, отработка трюка книжечка с диаболо. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Встреча с артистами цирка, профессионалами. Беседа, передача эмоций. | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, упражнения на растяжку, жонглирование кольцами. | 1 час |
|  | Диаболо: Разминка, диаболо раскрутка полоскание с петлей. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Открытый урок для педагогов «Я умею». Презентация себя. | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, жонглирование кольцими. | 1 час |
|  | Диаболо: Разминка, диаболо раскрутка полоскание с петлей. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Обсуждение и корректировка их презентаций. | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, упражнения на укрепление мышц рук, ног, пресса. Жонглирование кольцами. | 1 час |
|  | Диаболо: Разминка, диабола повторение пройденного материала. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Концепция номера (музыка, костюмы, стиль). Работа с детским потенциалом. | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, работа в парах (перекидка одного кольца друг другу). | 1 час |
|  | Диаболо: Разминка, трюк книжечка + круг диаболой. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Работа над самоконтролем. (на примере педагогов и старших участниках коллектива «Надежда»). | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, работа в парах (перекидка одного кольца друг друга). | 1 час |
|  | Диаболо: Разминка, трюк книжечка + круг диаболой. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Изучение цирковых терминов. Ознакомление с традициями и цирковыми приметами. | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, упражнения на развитие гибкости, жанглирование двумя предметами (кольца). | 1 час |
|  | Диаболо: Разминка, упражнения на растяжку, отработка трюков с диаболо. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Открытый урок. Мини концерт между группами. | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, жонглирование с двумя предметами (кольца). | 1 час |
|  | Диаболо: Промежуточная аттестация за первое полугодие. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Выход в РосГос цирк. Представление, мастер класс, поход за кулисы к цирковым артистам. | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, работа в парах (перекидка колец друг другу). | 1 час |
|  | Диаболо: Разминка, упражнения на укрепления мышц рук, ног, пресса. Круг диаболой с заводом за спину. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Новогодние утренники. Обмен эмоциями после новогодних праздников. | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, жонглирование тремя предметами (кольца). | 1 час |
|  | Диаболо: Разминка, диаболо поворот вокруг себя. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Мастер класс от участников основного состава цирковой студии «Надежда» | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, жонглирование тремя предметами (кольца). | 1 час |
|  | Диаболо: Разминка, диаболо поворот вокруг себя. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами:: Конкурс в нутри групп «Я научился» | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, упражнения на развитие гибкости, жонглирование кольца. | 1 час |
|  | Диаболо: Разминка, упражнения на растяжку. Отработка трюков с диаболо. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Видео подбор цирковых номеров коллектива «Надежда», просмотр и обсуждение. | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, работа в парах перекидка двух колец друг другу. | 1 час |
|  | Диаболо: Разминка, работа в парах перекидка диаболо друг другу. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Постановка номера к дню защитника отечества 23 февраля, самостоятельная работа с нашим контролем. Подбор музыкальной композиции. | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, работа в парах перекидка двух колец друг другу. | 1 час |
|  | Диаболо: Разминка, упражнения на укрепления мышц рук, ног, пресса. Диаболо трюк под ногу. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Актерское мастерство (презентовать себя, умение держаться на сцене) | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, упражнения на развитие гибкости, жонглирование тремя предметами (кольца). | 1 час |
|  | Диаболо: Разминка, диаболо трюк под ногу. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Постановка номера к международному женскому дню 8 марта. Подбор музыкальной композиции. | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, работа в парах перекидка трех колец друг другу. | 1 час |
|  | Диаболо: Разминка, упражнения на растяжку. Диаболо трюк под бедро. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Конкурс между групп. Просмотр, оценки, поздравление. | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, работа в парах перекидка трех колец друг другу. | 1 час |
|  | Диаболо: Разминка, диаболо трюк под бедро. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Обмен эмоций, обсуждение и комментарии конкурсных номеров. | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, жонглирование тремя предметами (кольца). | 1 час |
|  | Диабола: Разминка, отработка трюков с диаболо. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Встреча с цирковыми артистами, интересные истории, вся правда о сложности и трудолюбии и жизни цирковых артистов. | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, упражнения на укрепления мышц рук, ног, пресса. Жонглирование тремя предметами. | 1 час |
|  | Диаболо: Разминка, отработка трюков с диаболо. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Конкурс: мама, папа, я творческая семья! Среди групп. | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, упражнения на развитие гибкости, жонглирование тремя предметами. | 1 час |
|  | Диаболо: Разминка, упражнения на растяжку, работа в парах перекидка диаболо друг другу. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Встреча с первыми выпускниками (как им помог цирк в жизни), другие профессии. Фото и видео съемка учащимися. | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, работа в парах перекидка колец друг другу. | 1 час |
|  | Диаболо: Разминка, диаболо соединение трюков. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Первые шаги и вся история циркового коллектива «Надежда». Рассказ, фото и видео материал. | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, упражнения на растяжку, жонглирование тремя предметами. | 1 час |
|  | Диаболо: Разминка, упражнения на развитие гибкости, диаболо соединение трюков. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Подготовка номеров. Отработка, чистота исполнения к отчетному концерту. | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, жонглирование тремя предметами (кольца). | 1 час |
|  | Диаболо: Разминка, отработка трюков с диаболо. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Просмотр отчетного концерта коллектива «Надежда». Фото и видео съемка учащимися. | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, упражнения на укрепления мышц рук, ног, пресса. | 1 час |
|  | Диаболо: Разминка, упражнения на развитие гибкости, отработка трюков с диаболо. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Обсуждение номеров, эмоции, пожелание учащихся. | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, работа в парах перекидка колец друг другу. | 1 час |
|  | Диаболо: Разминка, работа в парах перекидка диаболо друг другу. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Генеральная репетиция внутреннего отчетного концерта. | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, упражнения на растяжку, жонглирование тремя предметами (кольца). | 1 час |
|  | Диаболо: Разминка, диаболо отработка связок. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Внутренний отчетный концерт. Фото и видео съемка учащимися. | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, сдача жонглирования тремя предметами (кольца). | 1 час |
|  | Диаболо: Разминка, сдача связок с диаболо. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Выход в РосГос цирк. Представление, мастер класс, поход за кулисы к цирковым артистам. | 1 час |
|  | Жонглирование: Разминка, отработка жонглирование тремя предметами. | 1 час |
|  | Диаболо: Итоговое занятие за год. | 1 час |
|  | Итого: | 108 часов. |

**Содержание модуля**

**Жанр (жонглирование кольцами, булавами, мячами)** **36 часов.**

Жонглирование: подбрасывать и ловить мяч, перекидывать один предмет, ловить и подбрасывать два предмета. Жонглировать тремя предметами. Перекидки в парах, в тройках.Жонглирование с тремя предметами (кольцами, булавами, мячами). Трюковая работа с предметом. Работа с разными видами реквизита. Индивидуальная работа над техникой жонглирования, перекидка в парах, тройках, четверках, вилка, эстафета четыре человека. Работа над соединением трюков и конкретным сценическим образом.

**Игра с диаболо 36 часов.** Раскрутка простая, с петлей.Трюки «полоскание», «подкид», «перекидка диаболо через руку», «перекид через ногу». Поворот вокруг себя. Работа над соединением трюков и конкретным сценическим образом.

**Цирк на сцене и за кулисами:** **36 часов**. Научить доверять друг другу через игру. История цирка, циркового коллектива «Надежда». Актерское мастерство. Жизнь артиста за кулисами. Мастер классы от старших участников студии «Надежда». Умение красиво держаться на сцене, публике, презентовать себя. Открытие творческих способностей вне цирка и их реализация. Посещение представлений в Красноярском цирке/просмотр видеозаписей вступлений мировых цирков, обсуждение, анализ, рефлексия.

**Модуль 6. Цирковые жанры: хуло-хупы, групповые скакалки.**

**Календарный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Тема | Количество часов |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Знакомство, (открытие друг друга). Расскажи о себе и послушай другого. | 1 час |
|  | Ознакомление с цирковым реквизитом. Правила поведения на занятиях, гигиена, тренировочная форма.  Хупы: крутка обруча на талии.  Скакалка: прыжки на месте. | 1 час |
|  | Хупы: крутка на талии; на коленях.  Скакалка: прыжки вперед, назад. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Цирковое погружение с детьми с основного состава «Надежда». | 1 час |
|  | Хупы: крутка на талии; на коленях.  Скакалка: прыжки вперед, назад, поджав ноги. | 1 час |
|  | Хупы: крутка на руке; на тали. Восьмерка одним обручем перед собой.  Скакалка: прыжки на крест, пождав ноги. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Научись доверять (игра поймай меня). Жизненный рассказ от педагога. | 1 час |
|  | Хупы: восьмерка перед собой одним обручем, подъем с пола.  Скакалки: прыжки с продвижением, крест, назад. | 1 час |
|  | Хупы: подъем с пола, крутка на коленях, на талии.  Скакалки: разучивание запрыгивать в крутящуюся скакалку. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Просмотр и обсуждение циркового видео материала (Cirque du Solei) | 1 час |
|  | Хупы: крутка на руке, подъем с пола, крутка на коленях.  Скакалки: заход и выход в скакалку. Обучение крутки скакалке. | 1 час |
|  | Хупы: восьмерка двумя обручами перед собой, подъем с пола.  Скаклка: заход и выход в парах, повороты в скакалке. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Актерское мастерство (презентовать себя, умение держаться на сцене) | 1 час |
|  | Хупы: крутка обруча на коленях и на руке. Восьмёрка двумя обручами.  Скакалка: крутка двойной скакалки, заход и выход. | 1 час |
|  | Хупы: крутка обручей на руках (ладонь), восьмерка боковая.  Скакалки: двойная скакалка, заход и выход. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Выявление творческих способностей вне цирка. Беседа, демонстрация. | 1 час |
|  | Хупы: крутка на коленях и на талии, восьмерка боковая.  Скакалка: прыжки на скорость и на количество. Прыжки переменные. | 1 час |
|  | Хупы: прямой вокруг себя, крутка на руке вверху.  Скакалки: обучение крутки «вертолётик». Прыжки поджав ноги. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Реализация выявленных творческих способностей, распределение. | 1 час |
|  | Хупы: подъем с пола, прямой вокруг себя.  Скакалка: двойная скакалка заход и выход по двое, крутка «вертолетика». | 1 час |
|  | Хупы: развод двух обручей на талии и на коленях.  Скакалки: заход в «вертолетик», отработка двойной скакалки. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Работа на сплочение ребят через игру «зеркало» (посмотри и повтори). | 1 час |
|  | Хупы: развод двух обручей на коленях и на талии; прямой вокруг себя.  Скакалки: заход в «вертолетик»; по парам заход в двойную скакалку. | 1 час |
|  | Хупы: вертушка вокруг себя, подъем с пола, крутка на коленях.  Скакалки: заход и прыжки в двойной скакалке цепочкой по пять человек. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Встреча с артистами цирка, профессионалами. Беседа, передача эмоций. | 1 час |
|  | Хупы: прямой вокруг себя, вертушка вокруг себя с поворотом.  Скакалки: «вертолетик» прыжки по двое, прыжки на скорость и на количество. | 1 час |
|  | Хупы: крутка на коленях и вертушка вокруг себя.  Скакалки: разучивание трюка «крест», крутка. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Встреча с артистами цирка, профессионалами. Беседа, передача эмоций. | 1 час |
|  | Хупы: крутка на коленях и прямой вокруг себя, вертушка.  Скакалки: заход в «крест», по одному. | 1 час |
|  | Хупы: боковая восьмерка, крутка на ладонях с продвижением.  Скакалки: заход в «крест» по двое, трое, повороты в двойной скакалке. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Открытый урок для педагогов «Я умею». Презентация себя. | 1 час |
|  | Хупы: развод двух обручей на талии и на коленях.  Скакалки: скакалка в скакалке, по одному с места. | 1 час |
|  | Хупы: развод двух обручей на талии и на коленях, подъем с пола.  Скакалки: скакалка в скакалке, по одному. Заход в крутящуюся скакалку. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Обсуждение и корректировка их презентаций. | 1 час |
|  | Хупы: бабочка с поворотом, крутка на коленях.  Скакалки: заход в скакалку со скакалками по парам (5 раз). | 1 час |
|  | Хупы: крутка на коленях и прямой вокруг себя, вертушка, крутка на ладони.  Скакалки: заход в скакалку со скакалками по парам (5 раз). | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Концепция номера (музыка, костюмы, стиль). Работа с детским потенциалом. | 1 час |
|  | Хупы: вертушка над головой, отработка подъема с пола.  Скакалки: отработка креста, заходят четыре человека. | 1 час |
|  | Хупы: вертушка над головой; подъем с колен на талию.  Скакалки: отработка креста, заходят четыре человека. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Работа над самоконтролем. (на примере педагогов и старших участниках коллектива «Надежда»). | 1 час |
|  | Хупы: подъем с колен на талию, отработка вертушки.  Скакалки: разучивание трюка (прыгаю-кручу-прыгаю). | 1 час |
|  | Хупы: подъем с талии на грудь, восьмерка боковая.  Скакалки: отработка трюка (прыгаю-кручу-прыгаю), прыжки на выносливость. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Изучение цирковых терминов. Ознакомление с традициями и цирковыми приметами. | 1 час |
|  | Хупы: подъем с талии на грудь, отработки восьмерки перед собой.  Скакалки: отработка трюка (прыгаю-кручу-прыгаю), прыжки на выносливость. | 1 час |
|  | Хупы: соединение нескольких трюков с одним обручем.  Скакалки: разучивание кувырка через скакалку. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Открытый урок. Мини концерт между группами. | 1 час |
|  | Хупы: отработка соединённых трюков с одним обручем.  Скакалки: отработка кувырка через скакалку. | 1 час |
|  | Хупы: соединение трюков с двумя обручами.  Скакалки: разучивание колеса через скакалку. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Выход в РосГос цирк. Представление, мастер класс, поход за кулисы к цирковым артистам. | 1 час |
|  | Хупы: отработка соединённых трюков с двумя обручами.  Скакалки: отработка колеса через скакалку. | 1 час |
|  | Хупы: отработка трюков с одним и двумя обручами.  Скакалки: отработка кувырка, колеса через скакалку. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами:: Новогодние утренники. Обмен эмоциями после новогодних праздников. | 1 час |
|  | Хупы: отработка и закрепление пройденного материала.  Скакалки: отработка и закрепление пройденного материала. | 1 час |
|  | Хупы: промежуточная аттестация за первое полугодие.  Скакалки: промежуточная аттестация за первое полугодие. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Мастер класс от участников основного состава цирковой студии «Надежда» | 1 час |
|  | Хупы: подъем с пола до колен, на талию, до груди.  Скакалки: заход в двойную скакалку со скакалкой. | 1 час |
|  | Хупы: подъем с пола до колен, на талию, до груди.  Скакалки: заход в двойную скакалку со скакалкой. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Конкурс в нутри групп «Я научился» | 1 час |
|  | Хупы: восьмерка перед собой, крутка на коленях и на руке.  Скакалки: отработка кувырок, колесо под скакалку. | 1 час |
|  | Хупы: боковая восьмерка, крутка на коленях и на руке.  Скакалки: отработка колесо, кувырок под скакалку. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Видео подбор цирковых номеров коллектива «Надежда», просмотр и обсуждение. | 1 час |
|  | Хупы: крутка обручей на ладонях в разные стороны.  Скакалки: змейка парами. Прыжки на выносливость. | 1 час |
|  | Хупы: крутка обручей на ладонях в разные стороны.  Скакалки: змейка парами. Прыжки на выносливость. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Постановка номера к дню защитника отечества 23 февраля, самостоятельная работа с нашим контролем. Подбор музыкальной композиции. | 1 час |
|  | Хупы: вертушка над головой, подъем с пола до руки.  Скакалки: крест, заход одновременно 4 человека. Крутка. | 1 час |
|  | Хупы: вертушка над головой, подъем с пола до руки.  Скакалки: крест, заход одновременно 4 человека. Крутка. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Актерское мастерство (презентовать себя, умение держаться на сцене) | 1 час |
|  | Хупы: развод обручей на коленях и талии, вертушка вокруг себя.  Скакалки: разучивание крутки треугольник, заход. | 1 час |
|  | Хупы: развод обручей на коленях и талии, вертушка вокруг себя.  Скакалки: разучивание крутки треугольник, заход. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Постановка номера к международному женскому дню 8 марта. Подбор музыкальной композиции. | 1 час |
|  | Хупы: крутка на коленях и прямой вокруг себя, вертушка.  Скакалки: двойная скакалка, заход, выход. | 1 час |
|  | Хупы: крутка на коленях и прямой вокруг себя, вертушка.  Скакалки: двойная скакалка, заход, выход. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Конкурс между групп. Просмотр, оценки, поздравление. | 1 час |
|  | Хупы: отработка трюков, закрепление.  Скакалки: отработка трюков, крутка, закрепление. | 1 час |
|  | Хупы: развод обручей на талии и на коленях, вертушка над головой.  Скакалки: прыжки на выносливость, отработка змейки. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Обмен эмоций, обсуждение и комментарии конкурсных номеров. | 1 час |
|  | Хупы: соединение двух, трех, четырех трюков. Отработка.  Скакалки: двойная скакалка в скакалке, змейка 2 на 2 человека. | 1 час |
|  | Хупы: соединение двух, трех, четырех трюков. Отработка.  Скакалки: двойная скакалка в скакалке, змейка 2 на 2 человека. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Встреча с цирковыми артистами, интересные истории, вся правда о сложности и трудолюбии и жизни цирковых артистов. | 1 час |
|  | Хупы: крутка на коленях и прямой вокруг себя, вертушка.  Скакалки: двойная скакалка, заход, выход. | 1 час |
|  | Хупы: крутка на коленях и прямой вокруг себя, вертушка.  Скакалки: двойная скакалка, заход, выход. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Конкурс: мама, папа, я творческая семья! Среди групп. | 1 час |
|  | Хупы: развод обручей на коленях и талии, вертушка вокруг себя.  Скакалки: разучивание крутки треугольник, заход. | 1 час |
|  | Хупы: развод обручей на коленях и талии, вертушка вокруг себя.  Скакалки: разучивание крутки треугольник, заход. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Встреча с первыми выпускниками (как им помог цирк в жизни), другие профессии. Фото и видео съемка учащимися. | 1 час |
|  | Хупы: постановка номера по трюковой части.  Скакалки: постановка номера по трюковой части. | 1 час |
|  | Хупы: постановка номера по трюковой части.  Скакалки: постановка номера по трюковой части. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами:: Первые шаги и вся история циркового коллектива «Надежда». Рассказ, фото и видео материал. | 1 час |
|  | Хупы: постановка номера по трюковой части.  Скакалки: постановка номера по трюковой части. | 1 час |
|  | Хупы: постановка номера по трюковой части.  Скакалки: постановка номера по трюковой части. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Подготовка номеров. Отработка, чистота исполнения к отчетному концерту. | 1 час |
|  | Хупы: музыкальное оформление, постановка номера под музыку.  Скакалки: музыкальное оформление, постановка номера под музыку. | 1 час |
|  | Хупы: музыкальное оформление, постановка номера под музыку.  Скакалки: музыкальное оформление, постановка номера под музыку. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Просмотр отчетного концерта коллектива «Надежда». Фото и видео съемка учащимися. | 1 час |
|  | Хупы: музыкальное оформление, постановка номера под музыку.  Скакалки: музыкальное оформление, постановка номера под музыку. | 1 час |
|  | Хупы: музыкальное оформление, постановка номера под музыку.  Скакалки: музыкальное оформление, постановка номера под музыку. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Обсуждение номеров, эмоции, пожелание учащихся. | 1 час |
|  | Хупы: отработка номера, трюков, чистота исполнения.  Скакалки: отработка номера, трюков, чистота исполнения. | 1 час |
|  | Хупы: отработка номера, трюков, чистота исполнения.  Скакалки: отработка номера, трюков, чистота исполнения. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Генеральная репетиция внутреннего отчетного концерта. | 1 час |
|  | Хупы: отработка номера, трюков, чистота исполнения.  Скакалки: отработка номера, трюков, чистота исполнения. | 1 час |
|  | Хупы: отработка номера, трюков, чистота исполнения.  Скакалки: отработка номера, трюков, чистота исполнения. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Внутренний отчетный концерт. Фото и видео съемка учащимися. | 1 час |
|  | Хупы: отработка номера, трюков, чистота исполнения.  Скакалки: отработка номера, трюков, чистота исполнения. | 1 час |
|  | Хупы: отработка номера, трюков, чистота исполнения.  Скакалки: отработка номера, трюков, чистота исполнения. | 1 час |
|  | Цирк на сцене и за кулисами: Выход в РосГос цирк. Представление, мастер класс, поход за кулисы к цирковым артистам. | 1 час |
|  | Хупы: отработка и чистота исполнения изученных трюков.  Скакалки: отработка и чистота исполнения изученных трюков. | 1 час |
|  | Хупы: итоговая работа за учебный год.  Скакалки: итоговая работа за учебный год. | 1 час |
| Итого: |  | 108 часов |

**Содержание модуля**

**Хула-хупы 36 часов.** Работа с одним обручем, подъем с полу до руки, вертушка вокруг себя и на верху, прямой вокруг себя. Восьмерка перед собой и боковая двумя обручами, Совершенствование крутки на коленях, работа с двумя обручами, крутка на ладонях, «восьмерка», «вертушка», работа в парах. Развод двух обручей на ногах и талии. Работа над соединением трюков и конкретным сценическим образом.

**Скакалки 36 часов.** Прыжки на скакалке, в перед, назад, накрест, с поджатыми ногами. Работа на выносливость. Трюковая работа с большой скакалкой: простая, змейка, двойная, скакалка в скакалке, крест, треугольник. Кувырок, колесо в одинарной скакалке. Работа над соединением трюков и конкретным сценическим образом.

**Цирк на сцене и за кулисами:** **36 часов**. Научить доверять друг другу через игру. История цирка, циркового коллектива «Надежда». Актерское мастерство. Жизнь артиста за кулисами. Мастер классы от старших участников студии «Надежда». Умение красиво держаться на сцене, публике, презентовать себя. Открытие творческих способностей вне цирка и их реализация. Посещение представлений в Красноярском цирке/просмотр видеозаписей вступлений мировых цирков, обсуждение, анализ, рефлексия.

**Список литературы**

1. Актуальные проблемы воспитания актерских и режиссерских кадров эстрады в ВУЗе. Сборник научных трудов. - Ленинград, ЛГИТМиК, 1987.

2. Бауман Н.Э. Эквилибристика. - М., 1963.

3. Благов Ю.Н. Чудеса на манеже.

4. Гортинский Е.М. Товарищ цирк. - М., 1985.

6. Гуревич З. О жанрах советского цирка. - Москва, «Искусство», 1977.

7. Гуревич З. Эквилибристика. - Москва, «Искусство», 1982.

8. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Материалы вебинара «Разработка и оценка дополнительных общеразвивающих программ». – Москва. – 2015.

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. М. - Министерство образования и науки России, Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования». - 2015 г.- 21 с.

10. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей Министерства образования (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06–1844).