

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Малыш»
Асбестовского городского округа

Утверждена:
Заведующим Муниципального
бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад «Малыш»
Асбестовского городского округа
_____ Ю.Х.Батталов
приказ № __ от «__» _____ 2019 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
Цирковая студия
«Арлекино»**

Возраст детей 5-7 лет
Нормативный срок реализации - 1 год

Инструктор по физической культуре
Зверева Анна Ивановна

г. Асбест 2019 г.

Пояснительная записка

Актуальными проблемами в современном обществе являются сохранение, и укрепление здоровья детей, их физическая подготовка и восполнение динамической недостаточности. Дополнительное образование успешно справляется с обозначенными проблемами.

Одной из форм дополнительного образования в условиях образовательного учреждения является цирковая студия. Цирковой спектакль открывает перед зрителями сказочный мир, в котором царит неповторимая атмосфера праздника и веселья. В силу своей красоты и яркости цирковое искусство может оказаться наиболее притягательным для детей самого младшего возраста, и им захочется стать участником этого яркого и зрелищного действия.

Занятие цирковым искусством и сейчас позволяет стремиться к достижению красоты и способности владения своим телом в совершенстве. Постоянные тренировки позволяют укрепить здоровье ребенка, научить его правильно распределять нагрузку во время физических упражнений, координировать свои движения, воспитывают волю, терпение и трудолюбие. Занятия в коллективе способствуют нравственному росту ребенка, культуре и этике отношений в коллективе, развитию творческих, артистических и сценических способностей.

Образовательная программа цирковая студия «Арлекино» физкультурно-спортивной направленности, разработана на 1 год обучения для детей 5-7 лет. Содержание программы позволяет педагогу проводить обучение с учётом возрастных особенностей и физических способностей ребят, постоянно диагностируя и отслеживая полученные результаты обучающихся. Программа позволяет осуществлять поэтапный контроль результативности. При необходимости быстро вносить коррективы в образовательный процесс, способствуя взаимопониманию и сотворчеству педагога, ребёнка и родителей. Вариативный подход позволяет каждому ребёнку постоянно чувствовать заботу, поддержку педагога, вселяет уверенность в себе.

Цирковая студия «Арлекино» развивает инновационные направления циркового творчества, поддерживая традиции циркового искусства, главная задача которого – прославление смелого, весёлого, ловкого, гармонично развитого человека.

При разработке программы автор руководствовался следующими нормативными документами:

- Конвенция о правах ребёнка;
- Федеральный закон от 29.12.2012 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от

29 августа 2013 г.); 4 СанПиН 2.4.4.3.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей;

- Устав МБ ДОУ «Детский сад «Малыш» АГО;
- Образовательная программа МБ ДОУ «Детский сад «Малыш» АГО;
- Требования Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, с учетом возрастных и психологических особенностей детей старшего дошкольного возраста.

Цель и задачи программы

Цель:

Обучение исполнению элементов и композиций различных жанров циркового искусства посредством творческой активности и артистизма воспитанников.

Задачи:

Обучающие:

- ✓ познакомить воспитанников с основными цирковыми жанрами;

Развивающие:

- ✓ развить умение ритмично двигаться под музыку;
- ✓ способствовать развитию отдельных групп мышц и всей мышечной системы организма в целом;
- ✓ способствовать развитию творческих способностей воспитанников;
- ✓ развить исполнительские качества - артистизм и эмоциональность;
- ✓ сформировать правильную осанку, походку, скоординированность движений;
- ✓ способствовать развитию гибкости, пластики, силы, выносливости;
- ✓ развить умение работать в команде;
- ✓ сформировать умение ставить цели и достигать их;
- ✓ формировать привычку здорового образа жизни.

Воспитательные:

- ✓ воспитывать смелость, решимость, активность, целеустремленность, настойчивость, упорство, выдержку;
- ✓ воспитать у воспитанников терпение, трудолюбие и волю;
- ✓ воспитать эстетический вкус;
- ✓ воспитать культуру общения с окружающими.

Направленность программы

Дополнительная образовательная программа Цирковой студии «Арлекино» имеет физкультурно-спортивную направленность. Обучение, по данной программе включает в себя:

- ✓ занятия общей физической подготовкой;
- ✓ занятия по жанрам циркового искусства:
- ✓ простейшие элементы акробатики
- ✓ эквилибристика
- ✓ гимнастика
- ✓ жонглирование
- ✓ хореографическая подготовка;
- ✓ постановочная деятельность;
- ✓ репетиционная деятельность;
- ✓ концертная деятельность;
- ✓ участие в концертах и фестивалях.

Отличительной особенностью дополнительной образовательной программы Цирковой студии «Арлекино» является то, что, занятия ведутся по жанрам циркового искусства. При этом у каждого ребенка существует возможность попробовать себя во всех жанрах, что впоследствии помогает определиться и выбрать наиболее интересное и соответствующее его физическим и творческим способностям направлению циркового искусства, как доминирующее в процессе обучения. Следует отметить, что многие учащиеся специализируются в различных цирковых жанрах.

Акробатика помогает детскому организму лучше развиваться. С помощью движения ребенок выплескивает свою накопившую энергию, а это гарантирует отличное настроение и самочувствие Вашего ребенка.

Движение - это увеличение обмена веществ в организме, правильное развитие тела в целом, улучшение работы мозга и психики ребенка.

Эквилибристика важна для равновесия. Искусство сохранять равновесие при неустойчивом или необычном положении тела, делая при этом какие-то сложные упражнения, движения.

Гимнастика имеет важное значение для детей в процессе их роста и развития. Выносливость, иммунитет, пластичность, правильное дыхание и активизация функций всех органов молодого организма.

Жонглирование это ловкость рук жонглеров веками удивляет зрителей вне зависимости от возраста. Тем не менее, это не только увлекательное зрелище, но и отличное стимулирование детской мелкой моторики и реакции.

Возраст детей и срок реализации программы

Программа Цирковой студии «Арлекино» рассчитана на детей 5-7 лет в группе от 10 до 15 человек. Введение цикла занятий простейшие элементы

акробатики, эквилибристика, гимнастика, жонглирование для детей старшего дошкольного возраста актуально.

К обучению допускаются все желающие без предварительного отбора участников. В процессе обучения предусмотрено проведение добора обучающихся.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут.

Срок реализации программы: 1 год.

Формы организации образовательного процесса и методы обучения

Занятия проводятся индивидуально или в группах. На занятиях используются разнообразные методы работы с детьми: словесные, наглядные, практические, индуктивные, творческие.

Основная цель цирковых занятий: в результате изучения дети должны овладеть пластической выразительностью тела, индивидуальной исполнительской манерой, навыками специфических приемов и техник.

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

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

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

Формы занятий

групповые

индивидуальные.

Основной принцип работы - постепенное продвижение от простого к сложному в приобретении опыта публичного выступления.

В цирковой студии используется большое разнообразие методов проведения занятий.

а) словесные методы обучения:

Устное изложение сути номера, этюда, элемента, упражнения.

Анализ структуры концертного номера, анализ музыкального сопровождения.

Беседа (например, об истории цирка, о технике безопасности, обсуждение выступления).

Наблюдение за исполнением номера или упражнения другими воспитанниками студии

б) *практические методы обучения:*

Тренировочный процесс

Выполнение хореографических, акробатических, гимнастических упражнений

По уровню самостоятельной деятельности детей используются такие методы, как:

в) *объяснительно* – иллюстративные и репродуктивные, дети воспринимают и усваивают способы выполнения тех или иных упражнений, элементов.

г) *частично* – поисковые методы используются при постановке концертного номера, детям дается возможность применить свои творческие способности, фантазию, добавить что-то свое или придумать такую композицию или связку элементов, которую будет удобней выполнять, или такую, которая будет наиболее сложна и интересна.

Очень важными для юных артистов являются такие формы занятий, как концерт, праздник, фестиваль, развлечения которые проводятся в ДОУ 2 раза в год.

Механизм реализации программы

Обучение

- 1.Формировать основы знаний о спорте и цирковом искусстве;
- 2.Постижение и освоение основ циркового искусства;
- 3.Познакомить с жанрами циркового искусства;
- 4.Овладеть элементами театрального действия и опытом их воплощения в цирковых номерах;

Развитие

- 1.Расширить кругозор детей, повышение их общей культуры;
- 3.Развивать силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции, чувства баланса и координации;
- 4.Выявлять и развивать творческие способности и индивидуальности каждого ребенка средствами циркового искусства;
- 5.Развить нравственные и интеллектуальные качества;
- 6.Развить морально-волевые качества подростка;

Воспитание

- 1.Создание творческой атмосферы содружества детей в команде
- 2.Развивать интерес к цирковому искусству и спорту;
- 3.Воспитывать ответственность, трудолюбие и уважение к своему труду и труду других артистов;
- 4.Воспитывать уверенность в себе;
- 5.Воспитывать чувства коллективизма, товарищества и взаимопомощи;
- 6.Воспитывать стремление к высоким личностным достижениям в цирковом искусстве.

Ожидаемые результаты

К концу освоения и обучения, воспитанник цирковой студии должен знать:

- ✓ основные цирковые жанры;
- ✓ систему метода организации и правила поведения и профилактики травматизма на занятиях;
- ✓ роль жанров циркового искусства;
- ✓ уметь: свободно владеть элементами цирковых жанров: акробатики, гимнастики, жонглирования, эквилибристики;
- ✓ общаться со зрительской аудиторией в условиях циркового представления;
- ✓ владеть средствами пластической выразительности, техникой безопасных методов работы;
- ✓ понимать смысловую и эмоциональную окраску музыки через движение;
- ✓ соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном - рисунком, образцом, правилом.
- ✓ владеть умениями и навыками физического совершенствования.
- ✓ выполнять несложные цирковые упражнения с предметами

Итогом работы по дополнительной программе будет:

- выступления на обще садовских праздниках и групповых (не основных) концертах,
- участие в конкурсах,
- отчетный концерт в мае

Учебно-тематическое планирование

Месяц	Название темы	Теоритическая часть	Практическая часть	Всего (кол-во занятий)
Сентябрь	Вводное занятие. Что такое цирковое искусство. Жанры циркового искусства.	2	1	3
Октябрь	Знакомство с элементами акробатики. Разминка на гибкость всего тела. Ходьба на руках, с поддержкой ног другого партнёра. Бочка катиться.	1	7	8
Ноябрь	Цирковой жанр эквилибристика. «Свечка». Трости. Стойка на одной ноге. Катание обручами.	1	7	8

Декабрь	Спортивно-тренировочные занятия. Занятия с мячом. Занятия со скакалкой		3	3
Январь	Жонглирование. Элементы. Попадание мячом в кольцо. Передача мяча в треугольнике. Броски кольца. Тарелки на трости. Жонглирование мячами.	1	8	9
Февраль	Гимнастика «Шпагат» правый, левый, прямой; Мостик с подниманием ноги вверх. Стойка на лопатке. Бабочка. Колечко. Колесо. Вращение обручами		8	8
Март	Знакомство с акробатикой. Виды упражнений. Правила ТБ. Спортивно-тренировочные занятия. Занятия с обручем. Занятия с лентой	1	6	7
Апрель	Акробатика. Кувырки по очереди по кругу. Отжимания от пола, прихлопывая руками, «колесо», подъём на ноги с пола. Подъём с пола в ласточку. Передача мяча в паре по кругу. Прыжки на канате.		5	5
Май	Подготовка к отчетному концерту. Концерт.	1	5	6
			Итого:	57

Содержание учебно-тематического планирования

1. Вводное занятие.

Что такое цирк? Какие жанры циркового искусства бывают?

Теория. Цирк как искусство и как спорт. Перечень основных цирковых жанров. Акробатика, жонглирование, гимнастика, фокусы, клоунада, эквилибристика.

2. Знакомство с элементами акробатики. Разминка на гибкость всего тела. Ходьба на руках, с поддержкой ног другого партнёра. Бочка катиться.

3. Эквилибристика - стойки на двух руках – на одной руке; стойка в упоре на локте; формирование навыков равновесия на специальных опорах:

балансирование.

балансирование на ногах

классическое вращение обруча;

вращение обручей на различных участках тела;

поднятие обруча.

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

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

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

5. Жанровая подготовка. Жонглирование.

Теория: основные понятия – жонглирование. Практика: Технические приемы жонглирования; точность глазомера, быстрота движений, ловкость, темп; подбрасывание двух предметов (колец, шаров, тарелок, палок); комбинации правой и левой рукой. жонглирование двумя шарами одной рукой (левой и правой); балансирование палки на руке, ноге, лбу

6. Гимнастика - «Кольцо» с 2-мя исполнителями;

Теория: правила растяжки мышц и развития гибкости. Практика: Растяжка мышечной системы тела; приобретение эластичности мышц рук, ног, спины, плеч; развитие эластичности подъемов стоп; складки; мосты; шпагаты: правый, левый, поперечный. Упражнение на гибкость и растягивание: "Мосты" на одной ноге и одной руке, "мост" разгибом со стойки на голове и руках, стойка на лопатках.

8. Акробатика. Теория: основные понятия - бросок, арабское колесо, фляк, сальто.

Разновидности акробатики. Партерная акробатика (колеса, перевороты).

Прыжковая акробатика (с разбега темповые перевороты, сальто вперед, назад). Парная / групповая акробатика (парные поддержки, полуколонны).

Пластическая акробатика (стойки в прогибах, мосты).

Практика: Динамические упражнения

Кувырки (кульбиты):

кувырок вперед;

тоже, но завершить кувырок прыжком вверх;

подпрыгнуть, приземлиться на ноги и выполнить кувырок;

кувырок назад из седа, из основной стойки, с шага назад;

простые соединения кувырков, например, кувырок вперед – кувырок назад.

Перевороты:

колесо вперед с правой и левой руки;

переворот со стойки в мостик на две ноги;

комбинированные перевороты (например: мостик – колесо – кувырок)

Шпагаты:

полушпагаты;

поперечный шпагат;

прямой шпагат с правой (левой) ноги.

9. Музыкальная подготовка.

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

Создание образа с помощью зарубежных музыкальных произведений (Сен – Санс К. Лебедь, Бетховен Л.В. «К Элизе», Бизе-Щедрин К. «Кармен», Морриконе Э. Chi tau, мелодия из кинофильма «Профессионал») и русских музыкальных произведений («Кадриль» русская народная музыка, Николаев И. «Маленькая страна», гр. Иван Купала «Коляда» и др.)

10. Подготовка к отчетному концерту. Концерт.

Материально-техническое оснащение образовательного процесса.

Реквизит:

Мячи

Мячи для кручения на пальце

Гиря, гантели

Гимнастические ленточки

Обручи пластмассовые

Балансиры под ноги

Балансиры в руках трости

Трости

Хула-хупы

Крылья на палках

Тарелки для кручения

Скакалки

Кольца для мячей

Катушки для кручения

Канат

Мячи маленькие для жонглирования

Мячи на резинки

Шляпы

стаканы, монеты

кубики

костюмы

Список литературы.

1. Цирковая энциклопедия. Рудольф Славский. 1979 г.
2. Техника безопасности в цирке: Методические рекомендации для руководителей самодеятельных цирковых коллективов / Сост. А.Ф.Ирхин. - М.: ВНИИ ЦИТ и МК СССР, 1989 г.

3. Сарафанова. Н. «Цирковое искусство русского авангарда»//Литература и театр. Материалы междунар. научно – практ. конфер. – Самара. 2006.
4. Искусство клоунады в СССР Автор: С. М. Макаров Издательство: Либроком 2010 г.
5. Советский цирк. Рудольф Славский. 1959 г.
6. Росин А. “Волшебный круг манежа”//Очерки о цирке.1985 г.
7. История цирка, Москва -1970 г.
8. Баринов В. А. Художественно-образная структура циркового искусства. 2006 г.
9. Баринов В. А. Трюк в цирке. 2005 г.
10. Макаров С.М. (Ред.) Театр, эстрада, цирк. 2006
11. Дмитриев Ю. А. Цирк в России. От истоков до 2000 года. 2001 г
12. Цирковое искусство России: Энциклопедия (сост. Кошкин В.В., Рудина М.С., Славский Р.Е.) .2004 г.
13. Белохвостов Б. Н. Вольтижная акробатика. 2008 г.
14. Кожевников С. Акробатика. 1984 г.
15. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии. Издательство: Детство-Пресс, 2009 г.
16. Сиренко И., Воздушные жанры в цирке, М., 1976;
17. С. М. Макаров, Театрализация цирка, Либроком., 2010 г.