

Муниципальное автономное учреждение культуры  
«Центр досуга и кино «Октябрь» города Сыктывкара



Актуальность программы

Характеристика программы

Организованные работы клубного формирования

Материально-оборудовательная база

Участники программы

Методический план работы

Ожидаемые результаты

Программа деятельности  
Клубного формирования  
Театр огненных и цирковых искусств «Мистериум»

Руководитель: Милюкова Елизавета Викторовна

2023-2024 творческий сезон

## Содержание

Актуальность программы .....	3
Характеристика программы .....	5
Организация работы клубного формирования .....	7
Материальное обеспечение .....	8
Содержание программы .....	9-14
Календарно-тематический план работы .....	15-16
Ожидаемые результаты .....	177

Наши участники непрерывно совершенствуются, достигая новых успехов в культуре и исполнении спортивной гимнастики, нередко поражая зрителей своим мастерством, потому что самое большое событие в жизни – рост в физическом и духовном смысле.

Творческие поиски, обновление старого репертуара и создание нового – главная задача, которая стоит перед участниками циркового кружка, потому что:

- цирк – это изобретение человека
- цирк – это искусство тела и души
- цирк – это напряжение и выдержка сознания души и тела. Поэтому, цирк – всегда искусство.

Цирк – это искусство, то искусство реализации человеческих возможностей.

Целью основной программы – расширение потенциала ребенка в области физической культуры и эстетического образования средствами циркового искусства.

Цель программы – повышение эстетической культуры.

Обучающая:

1. Обучить воспитанников основным цирковым жанрам.
2. Научить воспитанников ухаживать своим телом, оценивать свое физическое состояние и регулировать его в процессе тренировочной деятельности.
3. Формировать у воспитанников музыкально-ритмические навыки.
4. Формировать воспитанников владениями танцевальными мастерствами.
5. Формировать у воспитанников культуру движений (на основе базовых видов спорта – гимнастика, акробатика, легкая атлетика и элементы хореографии).

## Актуальность программы

Без дополнительного образования нет всестороннего развития личности. Нашей стране как никогда раньше необходимо воспитывать физически крепкое молодое поколение с гармоничным развитием физических и духовных сил. Занятия в нашем театре цирковых искусств учат идти по жизни с улыбкой и отвагой, учат преодолевать свои слабости и утверждать свою силу.

Наши занятия вырабатывают в ребятах такие необходимые качества, как смелость, ловкость, выносливость. Кроме этого, эти занятия во многом способствуют физическому развитию организма, укреплению здоровья и являются одним из видов отдыха нашего подрастающего поколения

В театре идет работ а не только над совершенствованием молодого организма, но и готовятся номера для выступления на праздниках и мероприятиях, а также ставятся самостоятельные постановки - целые программы. Часто мы представляем номера не только акробатического характера, но и других видов циркового искусства: жонглирование, эквилибристика, хореография, огненные шоу и т.д.

Наши артисты непрерывно совершенствуются, достигая новых успехов в культуре исполнения спортивной зрелости, нередко покая зритель своим мастерством, потому что самое большое событие в жизни - рост в физическом и духовном смысле

Творческие поиски, обновление старого репертуара и создание нового - главная задача, которая стоит перед участниками циркового кружка, потому что:

- цирк - это возвращение детства
- цирк - это единение зала и манежа
- цирк - это напряжение в идейном созвучии души и тела. Поэтому, цирк - всегда праздник.

Поэтому цирк, если он искусство, то искусство реализации человеческих возможностей.

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

Цель программы определяет следующие её задачи:

Обучающие:

1. Обучить воспитанников выбранным цирковым жанрам.
2. Научить воспитанников владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние и регулировать его в процессе тренировочной деятельности.
3. Формировать у воспитанников музыкально-ритмические навыки.
4. Обучать воспитанников начальным навыкам актерского мастерства.
5. Формировать у воспитанников культуру движений (на основе базовых видов спорта - гимнастика, акробатика, легкая атлетика и занятий хореографией).

6. Сформировать у воспитанников систему знаний, умений и навыков по основам циркового искусства.

7. Научить воспитанников эстетично и четко выполнять акробатические элементы, соединения и композиции.

Развивающие:

1. Развивать артистические, эмоциональные качества у воспитанников средствами цирковых занятий.

2. Развивать у воспитанников физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость (на основе обучения разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений).

3. Развивать у воспитанников внимательность и наблюдательность, творческое воображение.

4. Развивать у воспитанников коммуникативные способности.

5. Развивать у воспитанников индивидуальные особенности, личную культуру

Воспитательные:

1. Воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности.

2. Воспитывать художественный вкус и уважение к цирковому искусству и другим видам искусства.

3. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

4. Формировать доброжелательные взаимоотношения между педагогом, учащимся, родителями, отношения наставничества старших и младших.

5. Воспитывать интерес к цирковому искусству и к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Важное значение в реализации поставленных целей и задач имеет заинтересованность как обучаемых, так и обучающихся в своей деятельности. В связи с этим используются различные методы создания положительной мотивации у воспитанников:

Эмоциональные:

- Ситуации успеха;
- Поощрение и порицание;
- Свободный выбор задания ;
- Удовлетворение желания быть значимой личностью.

Волевые:

- Предъявление образовательных требований
- Формирование ответственного отношения к получению знаний и умений
- Информирование о прогнозируемых результатах образования

Социальные:

- Развитие желания быть полезным обществу
- Создание ситуации взаимопомощи, взаимопроверки и заинтересованности в результатах коллективной работы.

Познавательные:

- Опора на субъективный опыт воспитанника
- Решение творческих задач

- Создание проблемных ситуаций

Оздоровительные

#### 4. Особенности представленной образовательной программы

Представленная программа имеет свои особенности.

Как и любой учебный процесс, процесс обучения цирковому искусству строится на дидактических принципах, но имеет свои специфические особенности, свойственные цирку. Особое внимание уделяется правильному планированию урока и строится по принципу восходящей линии. В процессе занятий на основе разнообразия упражнений нагрузка ложится на разнородные группы мышц в чередовании с короткими фазами отдыха с обязательным соблюдением правил дыхания. Организация репетиций, проведение их в нужном темпе с правильной дозировкой нагрузки, гибкий индивидуальный подход к каждому ученику, атмосфера и место проведения занятий - все это является необходимым условием для того, чтобы расширить границы знаний в области циркового искусства и привить учащимся стремление к сознательному, прочному и высококачественному усвоению программного материала.

Занятия цирковыми дисциплинами развивают быстроту реакции, чувство координации и ориентировку в пространстве, совершенствуют вестибулярный аппарат, воспитывают высокие морально-волевые качества и культуру тела и в целом укрепляют здоровье.

Сконцентрированность на интенсивном изучении программы и регулярность посещения тренировок гарантирует обучаемым усвоение рекомендуемого репертуара в установленные сроки. Для наиболее успешных и одарённых учеников предусмотрен дополнительный трюковой диапазон. Программа рассчитана на массовую аудиторию и может быть освоена любым практически здоровым человеком.

#### **Характеристика программы**

*Тип:* дополнительная общеразвивающая программа.

*Направленность:* художественная

*Вид:* модифицированная

*По видам деятельности:* художественная

*Возрастной принцип:* 14 - 35

*Форма занятий:* групповая, индивидуальная

*Срок реализации:* три года.

## **Организация работы клубного формирования**

Группа воспитанников формируется в начале учебного года путем свободного набора. Состав групп постоянный.

В соответствии с положением о клубном формировании определяется количество часов по годам обучения и рекомендуемое расписание занятий. Программа составлена на 3 года обучения.

Возраст учеников в группах от 14 до 35 лет

Предполагается 3 занятия по 3 часа в неделю,

Основная форма организации образовательного процесса – тренировка; репетиция. Причем практическая часть занимает 85%, теоретическая 15%.

Принципы реализации программы: самостоятельность, постепенность, повторность, демонстрация.

Занятия проводятся с полным составом группы.

Количество учеников в группе – до 30 человек.

### Материальное обеспечение

#### Условия для реализации программы:

1. Учебно-методическая литература, наглядный материал, видео, аудио материалы.
2. Технические средства: компьютер, музыкальный центр, музыкальное сопровождение.
3. Танцевальный класс с зеркалами и комната для переодевания, костюмерная, гримерка.
4. Условия хранения и использования циркового реквизита и цирковых снарядов непосредственно в репетиционной зоне.
5. Соответствие санитарной гигиены: деревянный пол, температура в зале 18-20 градусов.
6. Форма одежды, обувь.

Программа составлена на основе знаний возрастных, психологических, педагогических и физических особенностей подростков и взрослых. Работа с учащимися строится на взаимном сотрудничестве, на основе уважительного и тактичного отношения к личности ученика, также индивидуального подхода к деятельности ученика.



## Содержание программы на 3 года.

### 1 год. Содержание

1. Вводное занятие. Теория: Программа, перспективы, расписание, условия занятий. Цели и задачи курса. Практика: Игры на сплочение коллектива, выявление лидера.

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

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

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

3. Основы безопасности в цирковой студии.

4. Жанровая подготовка.

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

• Воздушная гимнастика - «Кольцо» «петля» «воздушные полотна»;

• Жонглирование ногами - «Антипод»;

• пантомима

• «Акробатический этюд»;

• Эквилибр - стойки на двух руках – на одной руке; стойка в упоре на локте; формирование навыков равновесия на специальных опорах: на площадке – кубиках, «стоялках», катушках; балансирование.

• Хула – хулы

Содержание курса

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

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

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

Задняя перекидка.

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

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

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

Парные и групповые упражнения:

Прыжок с рук через партнера разножкой.

Лягскач со спины партнера.

Статические упражнения:

Стойка на голове и руках жимом с прямыми ногами.

Стойка на руках толчком двух ног.

Темповые упражнения:

Копфшпрунг на одну ногу.

Лягскач со стойки на голове и со стойки на руках.

Фордершпрунг на одну ногу.

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

Арабские колеса в темпе.

Арабское колесо с одной руки.

Арабское колесо с прыжка.

Флик-фляк с места и с курбета.

Рондат - флик-фляк.

Упражнения с трамплина на маты:

Заднее сальто с места в группировке.

Переднее сальто с места в группировке.

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

7. Хореография. Теория: основные понятия классического танца – аттитюд, арабеск, плие.

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

8. Культурно – массовые мероприятия. Теория: цель и задачи культурно- массовых мероприятий. Практика: Просмотр цирковых программ видео материалов. Посещение цирка на сцене, музыкального театра балетов.

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

10. Музыкальная подготовка.

Теория: Музыкально-ритмическое воспитание – слуховое восприятие музыкального произведения, смысловая и эмоциональная окраска музыки через движение; темп, динамика, характер движения; ритмический рисунок; музыкальная грамота – представление о музыке как о виде искусства; развитие чувства ритма, слуха, музыкальной памяти и музыкального вкуса.

Практика: Упражнения на акробатической дорожке, где так же к каждому упражнению подбирается музыка.

11. Проведение праздников.

12. Итоговое занятие. Создание и выпуск 2 спектаклей. Торжественный вечер. Награждение наиболее отличившихся выпускников в работе театра цирковых искусств.

2 год. Содержание

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

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

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

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

3. Основы безопасности в цирковой студии. Теория: Предупреждение травматизма, приемы страховки и само страховки. Обучение учащихся пользованию ручной и подвесной лонжами. Общие сведения о чрезвычайных ситуациях. Практика: выполнение инструкций по безопасности.

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

Практическая работа:

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

5. Пластика и гимнастика. Теория: основные понятия – амплитуда, статическое, динамическое равновесие. Практика: Ритмическая гимнастика (девочки) – упражнения с разной амплитудой и траекторией движений на развитие пространственной и временной точности; упражнения на развитие статического и динамического равновесия; упражнения на развитие подвижности суставов; упражнения с элементами спортивных танцев; стилизованные способы ходьбы, бега, прыжков (с изменением темпа, ритма и амплитуды движений). Растяжка. Упражнения для развития гибкости спины. Упражнения с лентами.

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

Практика: Темповые упражнения:

Арабские колеса на месте.

Флик-фляк в темпе с места и с курбета.

Заднее сальто в группировке с места.

Рондад - заднее сальто в группировке.

Рондад - флик-фляки в темпе.

Рондад - флик-фляк - темповое сальто.

Упражнения с трамплина:

Переднее сальто в группировке с места (на маты).

Упражнения с мостика:

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

Маховое колесо.

Парные упражнения ("Нижние" - юноши)

Вход на плечи партнера с икроножной мышцы (сзади).

Стойка на согнутых руках "нижнего" толчком с плеч.

Прыжок через партнера с рук (разножкой).

Заднее сальто с рук.

Статические упражнения:

Стойка на руках жимом в группировке.

7. Хореография. Теория: основные понятия – стилизация. Практика: Классический станок; основы танцевального искусства. Позы классического танца (арабеск, аттитюд). Прыжки (глиссад, бурре, эшаппе, бризе, баллоте). Связующие (па де бурре). Приседания (плие). Элементы народных, историко-бытовых и современных (эстрадных и балльных) танцев; элементы координации.

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

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

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

11. Проведение праздников. Показ репертуарных спектаклей на сцене театра оперы и балета. Организация гастролей.

12. Итоговое занятие создание и выпуск 2 спектаклей. Торжественный вечер. Награждение наиболее отличившихся выпускников в работе театра цирковых искусств.

### 3 год. Содержание

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

2. Общефизическая подготовка. Теория: правила дыхания при выполнении физических упражнений. Практика: Различные виды ходьбы и бега. Укрепление мышц туловища, развитие

подвижности суставов, коррекция недостатков телосложения. Тренировка дыхания, навыков его распределения во время движения. Простейшие приемы гигиенического массажа (самомассажа). Комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения.

3. Основы безопасности в цирковой студии. Теория: Страховка при выполнении акробатических упражнений. Проверка подвешенного оборудования. Оказание доврачебной помощи при легких травмах (ушибах, царапинах, ссадинах, потертостях); негативное воздействие на организм человека курения табака.

Предупреждение травматизма, приемы страховки и само страховки.

Практика: Обучение учащихся пользованию ручной и подвесной лонжами.

3. Жанровая подготовка. Теория: основные понятия – корд де парель, трынка, трапеция.

- Акробатическая «четверка».
- Прыжки на батуте (групповая композиция).
- Антипод с 4-мя предметами.
- Корд – де парель (канат)
- Трапеция - воздушная гимнастика.
- Продвинутый курс жонглирования:

жонглирование двумя кольцами одной рукой (левой и правой);

перебрасывание двух булав двумя руками встречным полётом;

жонглирование тремя булавами двумя руками встречным полётом;

жонглирование четырьмя шарами двумя руками, каждой рукой по два шара;

жонглирование четырьмя кольцами двумя руками.

Жонглирование тремя предметами с балансом на лбу; понятие перекидки с партнерами (от трех до четырех предметов); понятие работы со шляпой, теннисной ракеткой, большим мячом.

5. Пластика и гимнастика. Теория: основные понятия – темп, амплитуда, траектория движения.

Практика: Упражнения силовой и скоростно-силовой направленности с локальным воздействием на развитие отдельных мышц или мышечных групп, выполняемые с различным темпом и из разных исходных положений; упражнения на растяжение мышц с произвольным их напряжением и расслаблением; упражнения с элементами спортивных танцев; комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, выполняемые с различным темпом, амплитудой и траекторией движений.

Силовые и маховые комбинации на кольцах; формирование навыков упражнений на трапеции, на канате, на батуте, на турнике.

6. Акробатика. Теория: основные понятия – мостик, трамплин, батут, нижний, верхний.

Комплексы акробатических упражнений, включающие кувырки, перекаты, стойки, упоры.

Темповые упражнения; упражнения с трамплина и мостика; парно-темповые упражнения; парно-групповые упражнения. Прыжки с трамплина (сальто вперед, сальто вперед с поворотом, сальто назад в группировке и согнувшись).

Темповые упражнения:

Арабские колеса на месте.

Флик-фляк в темпе с места и с курбета.

Заднее сальто в группировке с места.

Рондад - заднее сальто в группировке.

Рондад - флик-фляки в темпе.

Рондад - флик-фляк - темповое сальто.

Упражнения с трамплина:

Переднее сальто в группировке с места (на маты).

Упражнения с мостика:

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

Маховое колесо.

Парные упражнения ("Нижние", желательны юноши)

Вход на плечи партнера с икроножной мышцы (сзади).

Стойка на согнутых руках "нижнего" толчком с плеч.

Прыжок через партнера с рук (разножкой).

Заднее сальто с рук.

8. Хореография. Теория: основные понятия – экзерсис. Практика: Классический экзерсис у станка, на середине зала. Позы классического танца (арабеск, аттитюд). Прыжки (глиссад, бурре, эшаппе, бризе, баллоте). Связующие (па де бурре).

1. Demi-plie, Grand plie
2. Battment tandu, Battement jete
3. Rond de jambe par terre
4. Grand adajio
5. Temps lie на 90
6. Battment fondu
7. Battment developpe
8. Grand Battment jete

Различные элементы классического, народного, современного танца в структуре циркового номера.

8. Культурно – массовые мероприятия. Теория: Практика: Посещение цирка на сцене. Посещение спектаклей и балетов театра оперы и балета, а так же концертов ансамбля «асья кыа» и приезжающих с гастролями танцевальных и цирковых шоу.

9. Музыкальная подготовка. Теория: Подбор музыкального сопровождения:

- Рондат - муз. И.О. Дунаевского. "Сын клоуна", Нино Рота "Танец клоунов";
- Ходьба в положении "мостик". - Джо Дассена;

10. Конкурсы и фестивали. Теория: Цель и задачи специализированного конкурса, правила участия, оценочная система. Обсуждение результатов. Практика: Участие в городских и международных конкурсах циркового искусства, фестивалях эстрадного творчества.

11. Проведение праздников. Создание и выпуск 2 спектаклей. Организация гастролей.

Календарно-тематический план работы

№	Разделы учебно-тематического плана	Содержание раздела	Месяц
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	Правила поведения в классе, техника безопасности. Требования к внешнему виду на занятиях.	Сентябрь
2	Ритмика Актерское мастерство. Жонгльж Спины на поях, веерах, стафах	Ритмические упражнения, игры, задания по прослушиванию и анализу музыкального произведения. Упражнения на раскрепощение и на развитие актерских навыков, Упражнение для сплочение команды. Базовые элементы поинга и жонглирования.	Сентябрь-ноябрь
	Хореография Базовый курс веера, стаф, поинг. Жонглирование. Акробатическая база.	Разучиваются упражнения, необходимые для выработки правильного положения корпуса, рук, ног, головы, для развития и укрепления мышц тела, для выработки правильных, лёгких и четких движений. Изучение спиновым и геометрическим техникам работы с огненным реквизитом. Жонглирование тремя предметами. Обучение основам акробатике. Растяжка, баланс, темп.	Ноябрь-январь
	Хореография. Портерный экзерсис	Состоит из упражнений, исполняемых лежа на полу. Дети быстрее усваивают понятия «прямая спина», «вытянутый носок», «выворотная позиция» в горизонтальном положении.	Сентябрь-январь
	Элементы классического танца. Парная акробатика. Антипод.	Изучение специфики танцевального шага и бега. Начинается тренировка суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Базовые навыки работы в антипode 1 предмет. Балансы в акробатической паре. Разделение учеников	Январь-март

		на основные жанровые направления в акробатике: ловиторы, вольтижеры, верхние и нижние акробаты. Формирование акробатических пар и троек.	
<p>Элементы народного танца.</p> <p>Продвинутый курс поинга. Спин на стафах, поях, веерах. Знакомство с огнем.</p> <p>Физическая подготовка.</p>	<p>Предполагает обучение русскому танцу, характерным чертам его исполнения.</p> <p>Народный танец имеет свои особенности в движениях, характерные положения рук в сольном и групповом исполнениях.</p> <p>Продвинутый курс поинга. Работа в парах. Парное жонглирование (кольца булавы мячи). Основа контактного жонглирования. Знакомства с огненным реквизитом. Первый прожиг. (май)</p> <p>Постановка номеров с элементами спина и жонглирования</p>	Март-май	
<p>Хореография.</p> <p>Традиционные танцевальные фигуры.</p> <p>Физическая подготовка.</p> <p>Индивидуальная акробатика.</p> <p>Вольтиж.</p>	<p>способствуют обучению воспитанников танцевальным шагам, простейшим фигурам, хороводным танцам. Воспитанники усваивают шаги и фигуры, которые присутствуют в более сложных танцах.</p> <p>Основы вольтижа со снарядами. Продвинутый уровень антипода. Постановка основных акробатических пирамид.</p>	Октябрь-май	
<p>Хореография:</p> <p>Объединение движений .</p> <p>Актерское мастерство.</p>	<p>помогает усвоить понятие «танцевальная связка», когда в рамках одной музыкальной фразы требуется исполнение нескольких танцевальных элементов, связанных между собой одной темой.</p> <p>Создание этюдов в пластической пантомиме, погружение в образ. Создание образа. Работа в предложенных обстоятельствах.</p>	Октябрь-май	
<p>Танцевальные этюды. Создание отдельных номеров для спектаклей.</p> <p>Формирование основной труппы и артистов запаса.</p>	<p>Создание танцевальных программ с элементами акробатики и работы с реквизитом. Отработка созданных номеров на концертах. Формирование основной труппы. Создание и выпуск спектакля.</p>	Сентябрь-май	



Ожидаемые результаты

Год обучения	Знать	Уметь
1 год обучения	<p>1. Технику безопасности на учебных занятиях;</p> <p>2. Названия танцевальных движений;</p> <p>3. Позиции рук и ног, (1, 2, 3);</p> <p>4. Уметь выразить словами характер музыки и ее настроение (грустная, веселая), ее темп (быстрый, медленный, умеренно-медленный).</p> <p>5. Знать понятие «Рабочая нога, опорная нога».</p> <p>Знать и владеть базовыми элементами работы с разным реквизитом.</p> <p>Понимать и разбираться в названиях акробатических элементах. Знать акробатические и гимнастические трюки.</p>	<p>1. Технически правильно выполнять общеразвивающие движения;</p> <p>2. Ориентироваться в пространстве: построение (круг, колонна, шеренга, пары, диагональ);</p> <p>3. Выразить эмоции в мимике и пантомиме под музыку;</p> <p>4. Самостоятельно выполнять комплекс танцевальных и акробатических движений под целостную музыкальную композицию;</p> <p>5. Выполнять танцевальные движения.</p> <p>Уверенно жонглировать 3 предметами.</p> <p>Умение работать в акробатической паре.</p> <p>Уверенно работать со спиновым реквизитом.</p>