

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Тюхтятская начальная общеобразовательная школа № 41

Принято на заседании
Пед.совета
Протокол №1
От 28.08.2018 г.

Утверждаю:
И.о.директора
МКОУ Тюхтятская НОШ № 41
С.Г. Зверева
Приказ № 24
от «28» 08 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительного образования
«Эстрадно-цирковое искусство»
для 1 - 4 классов

Педагог дополнительного образования
Попова Марина Владимировна

2018 – 2019 учебный год

1. Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования «Эстрадно-цирковое искусство»

<i>Личностные УУД</i>	<i>Регулятивные УУД</i>	<i>Познавательные УУД</i>	<i>Предметные УУД</i>
<p>Ценить и принимать ведущие базовые ценности: «добро», «терпение», «одина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого». Уважение к своему народу, к другим народам, терпимость к различным языкам и традициям других народов.</p> <p>Освоение личностного смысла учения; желания преодолевать свою учебу.</p> <p>Оценка жизненных ситуаций поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий. 2. Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания в учебном процессе и жизненных ситуациях. 3. Определять цель учебной деятельности с помощью и самостоятельно. 4. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя. 5. Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом. 6. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания; планировать свою работу по изучению незнакомого материала. 7. Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала. 8. Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников, электронные диски. 2. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (электронные диски, сеть Интернет). 3. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты. 4. Самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её. 5. Представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений. 6. Уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде. <p><i>По окончании изучения курса «эстрадно-циркового искусства» учащиеся должны знать:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 7. теорию различных жанров 	<p>Ученик научится:</p> <p align="right"><i>определять:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. показатели своего физического развития; <p align="right"><i>выполнять правильно изученные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 2. элементы акробатики, эквилибристики, жонглирования, пантомимы, баланса, упражнений на скакалке, 3. разновидности акробатических упражнений, 4. разновидности прыжков с места и с разбега (толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой), 5. разновидности подтягиваний, лазаний и перелезаний, 6. акробатические упражнения и связки <p align="right"><i>выполнять правильно:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 7. эстетически выразительно выполнять упражнения (шаги, упоры) в равновесии, 8. эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги; 9. оценивать воздействие нагрузки на организм в процессе выполнения упражнений; 10. добиваться положительной динамики прироста показателей

	<p>таблица, схема, экспонат, модель, иллюстрация и др.)</p> <p>9. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты.</p> <p><i>По окончании изучения курса «эстрадно-циркового искусства» учащиеся должны уметь:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. различать жанры эстрадно-циркового искусства и их особенности 2. правильно выбирать место для показа; 3. подготовить место для выступлений и оборудовать его; 4. различать трюки, театральность выполнения трюков и цирковых номеров; 5. участвовать в сводной и генеральной репетиции; 6. проектировать и изготавливать простой необходимый цирковой реквизит; 7. сопоставлять трюк с музыкальным сопровождением. 	<p>циркового искусства;</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. особенности циркового искусства; 9. происхождение циркового искусства, основные закономерности и перспективы его развития; 10. травмы и причины их возникновения; 11. особенности применения эстрадно-цирковой терминологии во время занятий; 12. место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию; 13. агитационное значение эстрадно-циркового искусства; 14. технику изучаемых упражнений каждый в своем жанре эстрадно-циркового искусства; 15. ошибки в технике упражнений и исправлять их, знать технику изучаемых акробатических упражнений; 16. знать ошибки в технике акробатических упражнений и исправлять их. 17. знать содержание и специфические особенности циркового номера «Эквилибрист», жонглирования различными предметами, «Пантомима», «Акробаты-эксцентрики», 	<p>развиваемых физических качеств и двигательных способностей;</p> <ol style="list-style-type: none"> 11. использовать изученные физические упражнения, процессе физического самовоспитания, 12. занимающиеся должны знать оборудование мест для занятий; 13. правильно выбирать место для показа; 14. уметь использовать полученные практические навыки в номере. 15. выполнять основные элементы техники эквилибристики, жонглирования, пантомимы, выполнять основные элементы техники «Акробаты-эксцентрики», элементы техники баланса, техники прыжков с короткой и длинной скакалкой. 16. Участвовать в сводной и генеральной репетиции; 17. Уметь проектировать и изготавливать необходимый простой цирковой реквизит; 18. Уметь сопоставлять трюк с музыкальным сопровождением.
--	--	---	--

		<p>«Баланс», «Акробаты со скакалкой»,</p> <p>18. Учащиеся должны знать краткий исторический обзор развития эстрадно-цирковых жанров;</p> <p>19. Знать жанры эстрадно-циркового искусства и их особенности;</p> <p>20. Знать и различать трюки, театральность выполнения трюков и цирковых номеров;</p>	
--	--	--	--

2.Содержание программы

№	Тема (раздел)	Содержание			
		Теоретические основы знаний	Индивидуальная техника	Психологическая подготовка	Технические приемы
1.	Элементы хореографии и художественной гимнастики	<p><i>Элементы хореографии.</i> Понятие основных элементов хореографии. Позиции рук, ног, постановка корпуса. Коррекция движений рук, ног, правильность и четкость выполнения каждого элемента. Понятие триады единства. Понятие единой линии, единой плоскости, единого интервала. Понятие основных элементов акробатики и йоги, их использование в искусстве пантомимы. Задание темы, образа.</p>	<p>Отработка отдельных элементов и хореографии и художественной гимнастики, необходимых для приготовления индивидуального номера, или трюка.</p>	<p>Контроль за собой. Выполнение хореографических элементов, связок и каскадов в условиях неблагоприятных факторах. Воспитание решительности, смелости, умения «идти на риск».</p>	<p><i>Элементы классического танца:</i> положение занимающихся при выполнении упражнений у опоры, стоя лицом к опоре держась двумя руками, стоя боком к опоре держась одной рукой, позиции ног, позиции рук, (Деми плие, Гран плие, Батман, Батман тандю сэмпль, Батман тандю деми плие, Дубль батман тандю). <i>Повороты:</i> на двух ногах на 45°, 90°, 180° с поворотом на одной ноге (на всей ступне, на полупальцах) и приставления к ней другой, повороты переступанием, скрестные повороты, повороты на одной ноге, малые повороты, большие повороты. Повороты кругом махом ноги вперед и назад. <i>Прыжки:</i> со сменой позиции ног, сгибая ноги вперед, сгибая ноги назад, прыжок ноги врозь, прыжки с двух ног на одну, прыжки с одной ноги на две, прыжки с одной ноги на другую, открытый прыжок, закрытый прыжок, прыжок «кольцом», прыжок со сменой ног, перекидной прыжок, подбивные прыжки, прыжок шагом вперед, боком. <i>Волны и взмахи:</i> волна руками, целостная волна (всем телом), волна вперед, волна назад, волна в сторону. Взмахи руками, туловищем и всем телом (целостный взмах) вперед, в сторону. <i>Элементы историко-бытовых и современных бальных танцев:</i> нани, в основе которого лежат нанайские народные танцевальные движения, сиртаки, построенный на основе греческих танцев, латинские виды танцев, уличные танцы и др. <i>Элементы джазового танца:</i> упражнения для освоения движений головой, для рук и плечевого пояса, для туловища.</p>

2.	Акробатика	<p>Введение, знакомство с целями и задачами занятий. Техника безопасности, самостраховка и методические приемы помощи, при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Оборудование мест занятий и особенности организации занятий с детьми начального школьного возраста. Использование технических средств, при обучении акробатическим упражнениям</p>	<p>Отработка отдельных элементов и акробатических соединений, необходимых для приготовления индивидуального номера, или трюка.</p>	<p>Контроль за собой.</p> <p>Выполнение акробатических элементов, связок и каскадов в условиях неблагоприятных факторах.</p> <p>Воспитание решительности, смелости, умения «идти на риск».</p>	<p><i>Группировки:</i> сидя, лежа в приседе.</p> <p><i>Перекаты:</i> назад, вперед, в сторону, (прогнувшись и в группировке) из стойки на одном колене и двух коленях, в сцеплении за руки и за ноги вдвоем.</p> <p><i>Кувырки:</i> вперед и назад из различных исходных положений в различные конечные положения, в сцеплении под руки в парах и шеренгах, длинный кувырок, кувырок, кувырок назад, кувырок вперед на одну, вперед из стойки на руках, вперед с захватом рук за ноги партнера, назад через стойку на руках.</p> <p><i>Перевороты:</i> в сторону (вправо и влево), в сторону с разбега, два переворота с места, переворот вперед с головы, переворот с поворотом (рондат), переворот вперед, переворот назад (фляк), из различных исходных в различные конечные положения.</p> <p><i>Равновесие:</i> статические равновесия на одной ноге (боковое равновесие, заднее равновесие, переднее равновесие, равновесие в шпагате, фронтальное равновесие).</p> <p><i>Мосты:</i> на одной ноге, на одной руке, разноименный мост, мост на предплечьях, из положения, лежа на спине, из положения, стоя.</p> <p><i>Поддержки:</i> на плечах с опорой на кисти партнера, лежащего на спине, хватом за колени, ногами на бедра партнера.</p> <p><i>Сальто:</i> вперед с разбега, маховое сальто, в упор присев, сальто боком (арабское).</p> <p><i>Выполнение связок и соединений:</i> рондат-фляк, рондат-сальто (в группировке, согнувшись), рондат-фляк-сальто, темповое сальто назад.</p>

3.	Эквилибристика	<p>Введение, знакомство с учебным планом, с целями и задача курса. Техника безопасности, самостраховка и методические приемы помощи, при выполнении «Эквилибристики».</p> <p>Использование технических средств, при обучении циркового номера «Эквилибрист». Правила поведения в цирке.</p>	<p>Разработка сценария номера.</p> <p>Индивидуальная техника отработки концертных номеров.</p>	<p>Контроль за собой, выполнение концертных номеров в условиях неблагоприятных факторов.</p>	<p>Общие принципы эквилибристики, особенности выполнения стойки на руках на столе, на стульях, эквилибристики на катушках, элементы основного комплекса техники номера. Изучение реквизита.</p> <p><i>Практика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка на руках: ходьба, повороты - спичаг: выход и опускание через ноги врозь, через ноги вместе, с поворотом, из разных исходных положений; - стойка на одной руке; - упражнения в стойке на руках с использованием предметов: стулья, стоялки, кубики; - горизонтальное равновесие на локте ноги врозь и ноги вместе «Крокодил». - опускание из стойки на руках в «крокодил» и силой подняться в стойку на руках ноги врозь и вместе; - стойка, на руках прогнувшись с отведением плеч назад «Мексиканка»; - стойка на предплечьях, полушпагатом и шпагатом; - эквилибристика (баланс) на катушках, стоя на дощечке ногами.
4.	Жонглирование	<p>Введение, знакомство с учебным планом, с целями и задача курса. Техника безопасности. Оборудование мест занятий. Правила поведения в цирке.</p> <p>Общие принципы жонглирования, особенности жонглирования различными предметами мячами, булавами, кольцами, антипод, диaboлами, хула-хупами. Основные приемы жонглирования. Особенности</p>	<p>Индивидуальная техника отработки концертных номеров.</p>	<p>Контроль за собой, выполнение концертных номеров в условиях неблагоприятных факторов.</p>	<p><i>Жонглирование мячами.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жонглирование одним мячом. 2. Бросание одного мяча каскадом об пол. 3. Бросание двух мячей каскадом об пол. 4. Бросание трех мячей каскадом об пол. 5. Каскад из руки в руку. 6. Перекид одного мяча партнеру. 7. Перекид мячей каскадом об пол с партнером. Сначала двумя, затем тремя мячами. 8. Жонглирование мячей с подбрасыванием: пируэт с одним мячом; пируэт с двумя мячами; пируэт с тремя мячами; каскадом об пол с одним мячом; каскадом об пол с двумя мячами; каскадом об пол с тремя мячами.

		<p>синхронного жонглирования с партнерами. Изучение реквизита.</p>			<p>9.Жонглирование с партнером тремя и более мячами: каскад; переброс; пируэт. <i>Жонглирование булавами, кольцам.</i></p> <p>1.Жонглирование булавами: манипуляция через спину, руку, ногу; два предмета в крест; переброс с партнером двух предметов; переброс трех и более предметов с партнером и без.</p> <p>2.Жонглирование кольцами: манипуляция через спину, руку, ногу; два предмета в крест; переброс с партнером двух предметов; переброс трех и более предметов с партнером и без.</p> <p><i>Антипод.</i></p> <p>Антипод как вид жонглирования, основные принципы жонглирования ногами, удержание баланса, крутки, перебросы.</p> <p>1.Обучение забрасыванию предмета на ноги.</p> <p>2.Скат со ступней каскадом в руки.</p> <p>3.Горизонтальное вращение предметов.</p> <p>4.Вращение предметов вперед – «бег».</p> <p>5.Переброс предмета с одной стороны на другую через вертикальное вращение.</p> <p>6.Вращение на ступнях со скидом на подколенки.</p> <p>7.Баланс на одной и двух ступнях.</p> <p>8.Перекид баланса с одной ноги на другую.</p> <p>9.Вертикальное вращение предмета – «шаги».</p> <p><i>Жонглирование диaboлами.</i></p> <p>1.Начальная подготовка: поднятие диaboло в крутке, и его раскрутка.</p> <p>2.Подбрасывание диaboло вверх.</p> <p>3.Подбрасывание диaboло с поворотом.</p> <p>4.Обкрут вокруг различных частей тела: вокруг локтя; вокруг колена; вокруг спины.</p> <p>5.Перебросы с партнером: переброс каскадом; переброс в крест; переброс вертикально; переброс горизонтально; переброс через спину.</p>
--	--	--	--	--	---

					<p>6. Двойные перебросы с партнером.</p> <p>7. Отработка синхронных трюков в паре. <i>Хула-хупы.</i></p> <p>1. Обучение поднятию одного обруча с пола.</p> <p>2. Закрутка одного обруча до груди.</p> <p>3. Сброс обруча с руки.</p> <p>4. Обучение закрутке двух обручей с пола.</p> <p>5. Раскрутка двух обручей по частям тела.</p> <p>6. Обучение переходу в три обруча.</p> <p>7. Закручивание «бочки».</p>
5.	Пантомима	<p>Введение, знакомство с учебным планом, с целями и задача курса.</p> <p>Техника безопасности.</p> <p>Оборудование мест занятий.</p> <p>Современная пантомима.</p> <p>Выразительные способности пластики. Отображение характера и музыки. Правила поведения в цирке.</p> <p>Основные принципы развития пластики тела. Понятие волны рук, волны тела. Разработка гибкости тела. Элементы основного комплекса техники искусства пантомимы.</p>	<p>Разработка сценария номера.</p> <p>Индивидуальная техника отработки концертных номеров.</p> <p><i>Практика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - компоновка и составление композиции; - хореография композиции; - подбор музыкальных фонограмм; - развитие игрового актерского начала. 	<p>Контроль за собой, выполнение концертных номеров в условиях неблагоприятных факторов.</p>	<p><i>Развитие пластики тела.</i></p> <p>Практика: волны рук; волны тела; упражнения на мертвую точку в пространстве; упражнения на разработку гибкости тела по суставам: голова-шея, плечевой пояс, грудно-спиной отдел, голеностопный отдел, тазобедренный отдел.</p> <p><i>Триада единства.</i></p> <p>Практика: упражнения на единую линию; упражнения на единую плоскость; упражнения на единый интервал.</p> <p>Практика: постановка корпуса; позиции рук: подготовительное положение – 1,2,3; позиции ног: 1,2,3,4; положение и движение головы, сопровождение движение рук; реверанс.</p> <p><i>Элементы акробатики.</i> поза «Лотос»; кульбиты; перевороты; стойки; фляк; сальто; мост; растяжки; шпагат; наклоны; закручивания.</p> <p>Практика: «Олимпийская рапсодия»; «Весна»; «Охотник и олень»; «Город»; «Виват, пластика».</p>

6.	Акробаты-эксцентрики	Введение, знакомство с учебным планом, с целями и задача курса. Техника безопасности. Оборудование мест занятий. Правила поведения в цирке. Общие принципы выполнения акробатических упражнений. Силовые и вольные упражнения. Изучение реквизита.	Индивидуальная техника отработки концертных номеров.	Контроль за собой, выполнение концертных номеров в условиях неблагоприятных факторов.	Балансовые упражнения; входы на плечи и руки; висы и упоры; поддержки; стойки: 1. Стойка ногами на руках – верхний стоит ногами на согнутых руках партнера, нижний лежа. 2. Стойка ногами на руках лежащего нижнего – верхний стоит на выпрямленных руках нижнего. 3. Стойка на руках лежащего партнера. - прыжки через партнера, ноги врозь и вместе; - кувырки в парах вперед и назад; - перевороты через партнера лежащего на спине с опорой о ногу, через стойку на руках; - сальто назад и вперед подбрасыванием за ногу.
7.	Баланс	Введение, знакомство с учебным планом, с целями и задача курса. Техника безопасности. Оборудование мест занятий. Правила поведения в цирке. Общие принципы выполнения баланса на голове и ногах. Особенности подготовки балансеров, основы техники баланса с различными предметами. Двойной баланс: стоя на катушках с балансиром на голове, баланс с палкой. Изучение реквизита.	Индивидуальная техника отработки концертных номеров.	Контроль за собой, выполнение концертных номеров в условиях неблагоприятных факторов.	<i>Практика:</i> <i>Баланс на голове.</i> - баланс с мячом, балансир на лбу, балансир на носу и подбородке; - баланс со стаканом наполненным водой; - баланс с чайным набором, поставленным на круглом разносе; - из положения, стоя переход, в положение, сидя с балансиром с различными предметами, вернуться обратно; - из положения, сидя переход, в упор, лежа на бедрах с поворотом на 360, в положение, сидя с мячом или стаканом; - преодоление препятствий с балансиром (два стула, стол и др.). <i>Двойной баланс.</i> - баланс, стоя на катушках, с различными предметами на полу.

8.	Акробаты со скакалкой	<p>Введение, знакомство с учебным планом, с целями и задача курса. Техника безопасности. Правила поведения в цирке.</p> <p>Общие принципы выполнения акробатических прыжков через длинную скакалку. Особенности подготовки, основы техники прыжковой акробатики.</p>	<p>Индивидуальная техника отработки концертных номеров.</p>	<p>Контроль за собой, выполнение концертных номеров в условиях неблагоприятных факторов.</p>	<p><i>Простые прыжки через вращающуюся длинную скакалку.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - заходы во вращающуюся длинную скакалку индивидуально и группой; - пробегание через вращающуюся скакалку на встречу и по ходу движения: <ol style="list-style-type: none"> 1. По одному, 2. В парах. 3. В тройках. 4. Пробегание взявшись за руки. прыжки в упоре присев, в упоре лежа; прыжки, лежа на спине и на боку; хореографические прыжки; прыжки с короткой скакалкой, с двойным вращением и скрестно; прыжки с короткой скакалкой в парах, стоя в колонне и шеренге; <i>Акробатические прыжки через вращающуюся длинную скакалку. В стойке на руках, на одной руке; кувырки; курбетты (с ног на руки), перевороты вперед и назад (Фляк); подъемы разгибом из различных положений; сальто назад; заход с разбега сальто вперед, переворот вперед, медленный переворот вперед (перекидка). прыжки в упоре лежа</i> <p><i>Синхронные прыжки.</i></p> <p><i>Простые прыжки через две вращающиеся длинные скакалки.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Две скакалки вращаются одновременно, в момент вращения должны находиться, одна внизу, другая сверху не догоняя друг друга, вращение выполняют два человека, третий выполняет прыжки: <ul style="list-style-type: none"> - прыжки с короткой скакалкой; 2. Две длинные скакалки вращаются крестообразно, вращение выполняют четыре человека, пятый выполняет прыжки: <ul style="list-style-type: none"> - с короткой скакалкой. 3. Прыжки в трех одновременно вращающихся скакалках, две длинные скакалки вращаются одновременно во
----	------------------------------	--	---	--	---

				<p>фронтальной плоскости:</p> <ul style="list-style-type: none"> - два человека вращают одну скакалку стоя на месте, двое следующих забегают с длинной скакалкой, во время вращения первой скакалки и начинают вращать вторую скакалку, таким образом, чтобы в момент перепрыгивания первой скакалки их скакалка находилась натянутой по дуге вверху; - затем забегают пятый участник, в момент, когда нижняя скакалка движется ему под ноги и начинает прыжки с короткой скакалкой в двух вращающихся скакалках. <p>4. Прыжки через волнообразно вращающуюся длинную скакалку. Два человека вращают скакалку таким образом, чтобы получилось две волны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - забегают два участника, выполняя одновременно прыжки в полуприседе, в месте, где образовалась волна. <p>Выполнение прыжков через две и три вращающиеся скакалки на встречу и походу движения. Выполнение каскадов индивидуально и в парах. Синхронные прыжки в парах, тройках, четверках, пятерках.</p>
--	--	--	--	--

3. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов.	Количество часов
		Всего
1.	Теоретические основы знаний разделов	В процессе занятий
2.	Элементы хореографии и художественной гимнастики	В процессе занятий
3.	Акробатика.	40
4.	Эквилибристика.	28
5.	Жонглирование.	28
6.	Пантомима.	28
7.	Акробаты-эксцентрики	30
8.	Баланс.	28
9.	Акробаты со скакалкой.	26
10.	Физкультурные праздники и вечера в общеобразовательной школе и сельском клубе.	8
	ИТОГО:	216

