

Старостин Геннадий Иннокентьевич,
Учитель начальных классов МБОУ
«Барыласская начальная школа-детский сад»
МО «Верхоянский район» РС (Я),
Проектная образовательная программа
Танцевально-цирковая студия «Антре»

Пояснительная записка

Сегодня в нынешних условиях развивающегося общества остро возникает необходимость вырастить новое поколение людей - здоровых физически нравственно и духовно. Одна из главных задач физического воспитания учащихся и юных спортсменов, является физическое развитие, а также развитие физических способностей и двигательных качеств.

Помимо своей красоты хореография и цирковое искусство является наиболее притягательным для детей самого младшего школьного возраста. Детям хочется стать участником этого эстетически яркого и зрелищного действия. Не зря цирк наряду с танцами имеет свою историю. Ведь цирковое и танцевальное искусство позволяет привить маленькому человеку любовь к данным видам искусств.

На протяжении всей истории человечества красота человеческого тела была источником вдохновения и воспевалась поэтами и художниками. Практически во всех культурах всех народов она долгое время оставалась основной ценностью человека. Изображения на сохранившихся письменах свидетельствуют, о том, что танцевальное искусство и вид циркового искусства зародилось более 3000 лет до н. э. Жанры циркового искусства разнообразны: акробатика, жонглирование, эквилибр, вольтиж, фокусы, клоунада, воздушная гимнастика, дрессировка животных и тд. К жанрам хореографического искусства относятся: классический танец, народный танец, балетный танец, современный танец и тд. Таким образом эти два вида искусства являются очень привлекательными для детей младшего возраста и не только.

В нашем современном мире каждому человеку необходимо быть уверенным в себе, преодолевать трудности и быть коммуникабельным. Занятие танцевальным и цирковым искусством позволяет нам стремиться к достижению красоты и способности владения своим телом в совершенстве. Регулярные тренировки помогают укреплению здоровья наших детей, помогают правильному распределению нагрузки во время физических упражнений, дети учатся скоординировать свое тело, терпение и конечно же трудолюбие.

Проектная образовательная программа «Танцевально-цирковое искусство «Антре» художественно-эстетической направленности, разработана на связывание танцевального и циркового вида искусства и рассчитана на 4 года обучения для детей 7- 12 лет. Содержание программы позволяет учителю работать с разновозрастными контингентами обучающихся. проводить обучение с учётом возраста и физических способностей обучающихся, постоянно проводя мониторинги, диагностируя и отслеживая полученные результаты обучающихся. Программа не может стоять на месте, если развивается сам коллектив, растёт опыт и навыки учителя, совершенствуются методы обучения. По программе постоянным образом корректируются структуры и объём занятий, появляются новые разделы программы. При необходимости быстро вносятся коррективы, изменения и исправления, что способствует взаимопониманию педагога, воспитанника и родителей. Проектная программа рассчитана на современную композиционно-стилистическую и двух видов циркового направления - жонглирование и акробатика. Из направления хореографии входит современный стилизованный вид танца. Из направления жонглирования входит такие виды жонглирования как жонглирование с мячами и жонглирование с диаволо. Все эти казалось бы разносторонних и разноуровневых видов можно объединить в одно целое.

Цель программы:

Приобщить детей к искусству цирка и хореографии, развивать физические данные ребенка и способности к творческому самовыражению в танце через овладение основами акробатики и жонглирования, сохраняя и развивая физическое здоровье ребёнка, помочь ребёнку в процессе самопознания и саморазвития.

Задачи:

Обучающие:

- Обучить воспитанников выбранным танцевальным и цирковым направлениям
- Формировать знания об истории развития и основными направлениями искусства в целом;
- Формировать знания о правилах безопасности поведения на сцене и в спортивном зале во время занятий;
- Формировать у воспитанников музыкально-ритмические навыки;
- Формировать у воспитанников культуру движений (на основе базовых спортивных направлений – гимнастика, акробатика, легкая атлетика и хореография)

Развивающие:

- Развивать физические, артистические и эмоциональные данные и психологические настройки средствами цирковых занятий;
- Развивать внимательность, наблюдательность и творческое воображение
- Развивать координацию движений, внимательности и ловкости;
- Развивать творческую активность, физические качества (ловкость, сила и гибкость) , выносливость и коммуникабельность.

Воспитательные:

- Воспитать чувство дружбы, товарищества и чувства личной ответственности
- Воспитать чувства партнёра при исполнении коллективных и парных номеров, доброжелательности во взаимоотношениях между педагогом и ребёнком, родителями, отношения наставничества старших и младших,;
- Воспитать интерес к танцевальному и цирковому искусству и к самостоятельным занятиям к физической нагрузке

Актуальность программы.

Актуальность данной образовательной программы заключается в интеграции танцевального и циркового искусства. Кроме укрепления здоровья, занятия акробатикой, танцами и другими цирковыми жанрами оказывают на воспитанников огромное эстетическое воздействие, помогая им узнавать физические и творческие возможности человека

Занимаясь в коллективе, дети не только получают физическую подготовку, ловкость, и выносливость необходимую для данного вида деятельности, но и расширяют свои знания об искусстве в целом, ближе знакомятся с различными жанрами.

Данная программа позволяет всем обучающимся детям получать более гармоничное развитие, воспитывать личностные качества и развивать способность к общению.

Организация учебного процесса

В коллективе занимаются дети от 7 до 12 лет. Программа обучения рассчитана на 4 года.

По окончании каждого года обучения ребенку вручается свидетельство и карта достижений, что является основанием для зачисления его на следующий год, а также мотивацией к дальнейшему индивидуальному совершенствованию.

Режим занятий

1 год – занятия проходят 3-4 раза в неделю по 1 часу.

2 год – занятия проходят 4-5 раза в неделю по 1 часу.

3 год – занятия проходят 5 раз в неделю по 1 часу.

4 год – индивидуальные и групповые занятия 5 раза в неделю по 1 часу.

Дети тренируются в не стесняющей движениям одежде и обуви.

Условия приёма

В нашу студию принимаются все желающие дети в возрасте от 7 до 12 лет. При поступлении в танцевально-цирковую студию требуется медсправка, подтверждающая отсутствие противопоказаний для физических занятий. Проводится собеседование для выявления основных физических данных ребят и интересов. По итогам данного собеседования дети зачисляются на подходящий для ребенка год обучения.

Освоение программы по годам

Реализация данной программы осуществляется поэтапно и рассчитана на четыре года, каждый год имеет своё, четко выраженное назначение:

- **Первый год** – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений для развития силы и ловкости, знакомство с жанрами хореографии, классические эззерсисы, подбор концертных номеров;

- **Второй год** – освоение акробатических элементов и соединений, освоение упражнений для ловкости посредством различных предметов, освоение классических эззерсисов, подбор концертных номеров;

- **Третий год** – знакомство с цирковыми жанрами, выбор циркового жанра, классические эззерсисы, освоение техник жонглирования, подбор концертных и конкурсных номеров;

- **Четвертый год** – совершенствование мастерства в хореографии, акробатике и в жонглировании.

Описание форм и методов проведения занятий

По программе используются разнообразные методы проведения занятий.

1. Словесные методы:

- Устное объяснение сути номера, элемента, упражнения..
- Беседы (к примеру об истории цирка, об известных танцевальных труппах, о технике безопасности, обсуждение выступления).

2. Наглядные методы:

- Показ видеоматериалов выступлений, концертов и фестивалей и цирковых представлений, просмотр иллюстраций в специализированной литературе.
- Наблюдение за исполнением различных упражнений другими воспитанниками студии

3. практические методы:

- Тренировочный процесс
- Выполнение хореографических, акробатических, гимнастических упражнений, выполнение техники жонглирования.

Также используются такие методы, как

- Объяснительно – иллюстративные, которые используются, в основном, на первых годах обучения, когда дети усваивают способы выполнения тех или иных упражнений, элементов.
- Поисковые методы используются при постановке концертного номера, детям дается возможность применить свои творческие способности, фантазию, добавить что - то лично от себя или придумать элементы и поддержки, которую будет удобней выполнять.

Коллектив как среда развития, обучения и воспитания личности ребенка

Воспитательная работа состоит во взаимоотношении между педагогом и ребёнком, а также с родителями, уважения и взаимопонимания. Нередко занятия строятся таким образом, чтобы предоставить возможность воспитанникам коллектива продемонстрировать свои достижения, правильность исполнения отдельных элементов и композиций, а также помочь педагогу в работе с менее успешными детьми, вселяя в них уверенность в собственные силы.

Ожидаемые результаты освоения программы:

В предметной деятельности

В результате освоения программы воспитанники

- Будут знать основные жанры танцевального и циркового искусства.
- Будут знать и соблюдать технику безопасности на тренировках и выступлениях.
- Будут владеть своим телом, выработают навык концентрации внимания
- Будут правильно выполнять основные акробатические элементы.
- Станут ловкими и выносливыми, что благоприятно воздействует на внимательность
- Будут участвовать всем коллективом в различных конкурсах и фестивалях.
- Будут создавать самостоятельную концертную программу.

В развитии личности

- Будут уверенными в себе.
- Будут любить танцевальное и цирковое искусство.
- Будут уметь радоваться успехам других.

В образовательной среде

- Создадут творческий детский коллектив
- Будут активно помогать друг другу.
- Создадут библиотеки по истории танцевального и циркового искусства

Включение родителей в деятельность единого коллектива

Для эффективной образовательной деятельности для детей необходима поддержка и помощь родителей. При этом родительских собраний, открытых занятий и бесед с родителями бывает недостаточно для того, чтобы родители не только понимали важность того, чем занимается их ребенок, что он испытывает в процессе обучения и как трудно бывает тренироваться, но и поддержали ребёнка во время домашних занятий.

Формы организации образовательного процесса

При реализации программы используются групповая парная и индивидуальная формы организации деятельности. Важными формами работы являются: учебные занятия, тренировки, беседы, репетиции, конкурсы и фестивали.

На занятиях используются разнообразные методы работы с детьми: словесные, наглядные, практические, поисковые, творческие (просмотр и анализ видеозаписей выступлений коллектива на конкурсах и фестивалях, рассказы и беседы с обучающимися

Тематический план первого года обучения

Тема	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1. Вводное занятие	1	1	2
2. Упражнения, укрепляющие мышцы ног.	2	12	14
3. Упражнения для развития мышц рук	1	11	12
4. Упражнения для развития силы мышц туловища.	2	12	14
5. Жонглирование с двумя мячами	2	12	14
6. Упражнения на растягивание и гибкость.	1	11	12
7. Классические экзерсисы	2	12	14
8. Упражнения со скакалками	3	12	15
9. Концертная деятельность	2	15	17
8. Итоговое занятие	1	1	2
ИТОГО	17	99	116

Содержание программы первого года обучения

Вводное занятие .

Общая физическая подготовка.

Выполнение базовых упражнений.

Укрепление основных групп мышц.

Развитие физических качеств.

Упражнения, укрепляющие мышцы ног и рук

Классические экзерсисы

Упражнения на ловкость

Практические занятия

1. Ходьба на носках.
2. Бег с махами руки
3. Приседания
4. Ходьба на носках в полуприседе.
5. Ходьба с махами ноги
6. Бег с прыжками
7. Прыжки вверх со свободным взмахом слегка согнутыми руками вперед кверху.
8. Прыжки вверх с разбега с поворотом на 180, 360.
9. Упражнения для развития силы рук.
10. Стойки на двух руках
11. В упоре лежа отталкивание руками от пола.

12. Из упора лежа, скользя ногами по полу, опуститься на предплечье и силой снова подняться в упор лежа.
13. Из упора лежа перемахнуть двумя ногами вправо (влево) в упор лежа сзади.
14. Из упора лежа сзади толчком рук поворот в упор лежа.
15. Подтягивание в висе.
16. Передвижение на руках и ногах в упоре лежа сзади.
17. Выход в стойку на руках
18. Из упора лежа перейти в упор присев.
19. Лечь на спину, резким движением перейти в плотную группировку.
20. Лежа бедрами на гимнастической скамейке спиной к низу, удерживать выпрямленное туловище в горизонтальном положении.
21. В висе на гимнастической стенке полностью провиснуть в плечевых суставах, короткими движениями подтягиваться только в плечевых суставах, не сгибая рук в локтях.
22. Боковой кувырок.
23. Махи ногами вперед, в сторону, назад.
24. Упражнение «шпагат» (на правую ногу, на левую ногу поперечный).
25. Наклоны туловища к ногам, исходное положение: стоя, сидя.
26. Прогибы, назад стоя на ногах, стоя на коленях, лежа.
27. Упражнение «мост».
28. Ласточка.
29. Планки
30. Классические экзерсисы
31. Перебрасывание мячей
32. Ловля мячей от пола и от стены

Ожидаемые результаты

По окончании первого года обучения, обучающиеся будут уметь четко и красиво выполнять следующие упражнения:

1. Прыжки на мини-батуте
2. Отжимания и подтягивания
3. Прыжок с поворотом на 180° и на 360°
4. Кувырок боковой, прямой;
5. Мост, колесо;
6. Выход в стойку на руках.
7. Продольные и поперечные шпагаты
8. Ловля мяче от пола и от стены
9. Классические экзерсисы
10. Танцевальные прыжки

Концертная деятельность

Участие во внутришкольных и внутрипоселковых концертах и мероприятиях

Тематический план второго года обучения

Освоение акробатических и танцевальных элементов, Жонглирование

Тема	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего
1. Вводное занятие	1	1	2
2. Выполнение стоек, статическая акробатика	6	12	18
3. Динамическая акробатика	7	14	21

4. Соединение акробатических элементов	7	14	21
5. Пластическая акробатика	7	15	22
10. Жонглирование с 2 и 3 мячами	6	11	17
11. Жонглирование с диаволо	6	11	17
12. Упражнения со скакалками	6	11	17
13. Классические экзерсисы	7	12	19
Концертная деятельность	2	12	14
Итоговое занятие	1	1	2
Итого:	56	114	176

Содержание программы второго года обучения

Вводное занятие.

Обзор тем программы.

Изучение техники выполнения акробатических элементов.

Совершенствование двигательных навыков.

Детализированное разучивание упражнений и соединений.

Виды акробатики: статическая, динамическая, пластическая.

Классические экзерсисы

Упражнения на ловкость

Практические занятия

1. Стойка на лопатках, голове, предплечьях и на руках.
2. Выполнение сочетаний различных стоек.
3. Перевороты вперед с опорой на руки и голову.
 - вперед с опорой на руки.
 - с поворотом – «рондад».
 - назад на одну ногу.
 - вперед на одну ногу.
4. Сальто вперед и назад с группировкой.
5. Короткий кувырок вперед.
6. Короткий кувырок назад.
7. Рондад, переворот вперед с опорой на руки, кувырок вперед.
8. Рондад, переворот с опорой на руки и голову.
9. Мост из положения стоя.
10. Стойка, на предплечьях максимально прогнувшись, шпагат, полушпагат.
11. Стойка на груди с сильным прогибом, ноги поставить на голову, на пол.
12. Выход из положения стоя, в стойку на груди, пережат в положение лежа.
13. Стойка на руках с прогибом.
14. Классические экзерсисы.
15. Танцевальные прыжки.
16. Перебрасывание двух мячей
17. Ловля двух мячей от пола и от стены
18. Перекручивание и подбрасывание с диаволо

Концертная деятельность

Участие во внутришкольных и внутрипоселковых концертах и мероприятиях. Участие в традиционных концертах и праздниках коллектива «Новогодний калейдоскоп», «Минута славы» и тд.

Ожидаемые результаты

По окончании второго года обучения, обучающиеся смогут красиво выполнять

- Акробатические динамические, статические, пластические элементы
- Жонглировать с двумя и тремя мячами.
- Жонглировать с диаволо
- Различные упражнения со скакалками.
- Классические экзерсисы.
- Танцевальные композиции

Тематический план третьего года обучения

Знакомство с цирковыми жанрами, выбор жанра.

Тема	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего
1. Вводное занятие.	1	1	2
2. Статическая, динамическая акробатика	6	22	28
3. Парная акробатика	5	22	27
4. Пластическая акробатика	5	15	20
5. Жонглирование с 3 и 4 мячами	4	15	19
6. Жонглирование с диаволо	3	18	21
7. Парные упражнения со скакалками	4	12	16
8. Эквилибр	4	20	24
5 Концертная деятельность	1	1	2
6. Итоговое занятие	1	1	2
Итого:	34	127	161

Содержание программы третьего года обучения

Практические занятия

1. Переворот с поворотом – «рондад».
2. Переворот назад на одну ногу.
3. Переворот вперед на одну ногу.
4. Сальто назад с группировкой.
5. Короткий кувырок вперед – кувырок вперед прыжком.
6. Короткий кувырок назад – кувырок назад длинный.
7. Сальто вперед и назад.
8. Рондад, переворот вперед с опорой на руки, кувырок вперед.
9. Рондад, переворот с опорой на руки и голову.
10. Мост из положения стоя
11. Жонглирование мечами 1, 2, 3, 4.
12. Жонглирование с диаволо
13. Жонглирование парами (мячи, диаволо).
14. Динамичное жонглирование – ходьба, бег, повороты.
15. Построение комбинаций с предметами.
16. Отбивание мячей от пола.
17. Жонглирование с Диаволо.
18. Вращение хула-хупов (максимальное количество одновременно).
19. Эквилибр
20. Эквилибр на стульях.
21. Классические экзерсисы, прыжки, пируэты
22. Сочетание хореографии и акробатики

Концертная деятельность

Участие во внутришкольных и внутрипоселковых концертах и мероприятиях. Участие в районных и республиканских конкурсах детского творчества. Выступления на тематических праздниках и концертах.

Ожидаемые результаты

По окончании 3 года обучения, обучающиеся выбирают жанр циркового искусства (акробатика или жонглирование). Готовят концертный номер в одном или двух жанрах циркового искусства.

Тематический план четвертого года обучения Совершенствование мастерства

Тема	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего
1. Вводное занятие.	1	1	2
2. Статическая, динамическая акробатика	2	22	28
3. Парная и групповая акробатика	3	22	27
4. Пластическая, групповая акробатика	2	15	20
5. Групповое жонглирование с мячами	2	15	19
6. Групповое жонглирование с диаволо	2	18	21
7. Групповые упражнения со скакалками	1	12	16
8. Парный и групповой эквилибр	2	20	24
5 Концертная деятельность, подготовка номеров	1	1	2
6. Итоговое занятие	1	1	2
Итого:	34	127	161

Содержание программы четвертого года обучения

Вводное занятие.
Обзор тем программы
Внешнее и внутреннее сценическое пространство.
Стилизация.
Взаимопроникновение жанров.
Классическое построение циркового номера.
Художественная форма создания образа.
Сценические эффекты.

Работа по изучению пространственного построения номера.

1. Построение номера
2. Отработка дополнительных элементов номера.
3. Улучшение техники выполнения трюков.
4. Хронометраж номера.
5. Создание образа в номере
6. Воплощение образа в номере.
7. Построение сюжетной линии.
8. Выполнение трюковых комбинаций
9. Подготовка этюда.

Концертная деятельность

Участие в соответствии с планом работы коллектива, района и положениями о конкурсах и фестивалях циркового искусства и детского художественного творчества по Республике Саха (Якутия) и РФ. Отчетный концерт, награждение участников за успешное освоение программы.

По окончании четвертого года обучения дети научатся

- Владеть своим телом и правильно выполнять основные акробатические элементы
- Использовать трюковые комбинации для построения композиционно-акробатических этюдов.
- Овладеют хорошими двигательными качествами.
- Научатся последовательно подбрасывать несколько реквизитов
- Соблюдать технику безопасности на тренировках и выступлениях.
- Будут знать основы сценической культуры в результате активной концертной деятельности.

Учебно-методический комплекс к образовательной программе «Танцевально-цирковая студия «Антре»

1. Учебно-методический компонент для детей и педагогов:

Наглядные материалы к темам:

- «Классический и современный танец»
- «Техника игры в диаволо»
- «Таблицы и схемы выполнения акробатических элементов»
- «Введение в хореографию»
- «Комбинационная работа с мячами».
- «Составление фигур из хула-хупов»
- «Создание образа в номере»

Советы для начинающих:

- Правила техники безопасности.
- Правила поведения во время выступлений.
- Правила оформления и хранения реквизита

Электронные образовательные ресурсы

- Видеоматериалы:
- Сборник шоу-балета «Тодес»
- Сборник выступлений лучших цирковых номеров мира.
- Сборник программ цирка Дю Солей.

Материально – технические ресурсы

Для проведения занятий по программе необходимо: просторный класс и зал для репетиций, оснащенные оборудованием и реквизитом для каждого обучающегося

1. Маты – 4 шт.
2. Коврики - 4 шт.
3. Музыкальная аппаратура - 1 шт.
4. Моноблок – 1 шт.
5. Телевизор – 1 шт.
6. Хула-хупы – 4 шт.
7. Мячи для жонглирования – 6 шт.

8. Скакалки – 4 шт.
9. Дьяболо для жонглирования - 8 шт.
10. Мячи резиновые и пластиковые – 6 шт.
11. Мини-батут – 1 шт.
12. Концертные костюмы
13. Беговая дорожка -1 шт.