

## TSIRKUSEKOOLI ÕPPEKAVA

Õppekava on dokument, mis määrab kindlaks õpingute eesmärgid ja sisu.

### I Õppekava üldpõhimõtted

Tsirkusekooli õppekava on dokument, mille alusel toimub õppetöö ERAHUVIKOOLIS TÄHEKIIR tsirkusekooli õppesuunal.

Õppekava koostamisel on lähtutud huviharidusstandardist, huviharidust reguleerivatest seadustest, huvikooli põhimäärusest ning piirkonna vajaduste, huvikooli ja õpperühmade eripärast. Õppekavaga on võimalik tutvuda huvikooli koduleheküljel. Õppekava aluspõhimõtteks on läbi tsirkusetevgevuse õpetada lastele, noortele ja täiskasvanutele iseseisvust, loominguilisust, eneseusku ja oma keha valdamist. Tsirkusekool tegutseb kõigi nende jaoks, kelles on tsirkusepisik, esinemishuvi, julgus ja sihipärasus, mis motiveerib tsirkusetreeningutel osalema. Arvestatud on võimalust maksimaalselt ära kasutada iga õpilase võimeid, loovust ja koostöövalmidust. Tsirkusekooli perspektiivne eesmärk on täiendada meisterlike, loovate isiksuste sh ka tsirkuseartistide ridu.

Õppekava dokument hõlmab õppekava üldosa, õppekava eesmärgid, õppeainete loend ja mahtu, ainekava, oodatavaid üldisi õpiväljundeid, õppe lõpetamine, tagasisidestamine, õppekava ülevaatamine ja muutmist ja täiendamist lähtudes võimalustest ja vajadustest.. Suviti toimuvad laagrid on üks õppekava ja õpiväljundi praktiline osa.

### II Üldosa

Õppekava kestvus: 2 aastat, mis jaotatud kahe kursuse ainekavadeks.

Tsirkusekooli õppesuunal on võimalik osaleda alates kaheksandast eluaastast.

Õppekeel: eesti

Õppevaldkond: üldkultuur, sealhulgas rahvuskoolid

Õppevormid ja meetodid: auditoorne õpe, praktiline õpe (sh. treeningud, laagrid, esinemised)

Esimesele kursusele võetakse õpilasi vanuses 9-13 aastat, teisele kursusele 10-14.

Õppetöö maht on 2 õppetundi nädalas, õppetunni kestus 45 minutit, kus on teooria ja praktika lõimitud:

| Tase      | Lõimitud õpe    | Kokku aastas: |
|-----------|-----------------|---------------|
| 1. kursus | 2 tundi nädalas | 70 tundi      |
| 2. kursus | 2 tundi nädalas | 70 tundi      |

### III Õppekava eesmärgid

Tsirkusekooli õppekava eesmärkideks on arendada laste ja noorte üldfüüsilisi võimeid, vastupidavust, kogu kehaplastikat, koordineerimist, osavust, keskendumist, tähelepanu, liikumis- ja väljendusoskust, analüüsioskust, esinemisoskust, koostööoskust, kogemuste kujunemist, isikupära, loovust, julgust ja tervise tugevdamist ning võimalust kasvada ka iseseisvaks artistiks.

### IV Õppeainete loend ja maht õppepäevades

Üks õppepäev vastab ajaliselt 2x45 minutile, kus on lõimitud teooria ja praktika. Ühes õppeaastas on 35 õppepäeva. Kahe kursuse peale on 70 õppepäeva ja 140 õppetundi. Kõik õppeained on kohustuslikud.

#### 1. kursus

Keha hoiak: sirutused kätele ja jalgadele.

Jõud: kerelihased, õla ning käsivarre tugevdamine, jalalihased.

Akrobaatika: Spagaadid, ettepainutus, õlavöötme venitused, sild, turiseis, peapealseis, rõhtseis, tirelid ette ja taha, hundirattad, käe jala koordineerimine.

Tsirkusealad: Žongleerimise põhiõpe erinevate vahenditega (rätikud, pallid, rõngad), tasakaalualad, üksrattasõit, pika hüppenõoriga hüppamine, Hiina taldrikute keerutamine

Grupitöö: Erinevad ülesanded grupitöö parendamiseks, mängud, paarisharjutused, esinemised

#### 2. kursus

Keha hoiak: Sirutused kätele ja jalgadele.

Jõud: Kerelihased, õla ning käsivarre lihased, jalalihased.

Akrobaatika: Spagaadid, sild, kätelseisu harjutused ning kätelseis, hundirattad, erinevad tirelid, hüppetirel.

Tsirkusealad: Žongleerimine erinevate vahenditega (rätikud, pallid, rõngad, kurikad), paarisakrobaatika, tasakaalualad, üksrattasõit, poi keerutamine. Grupitöö: Mängud ja erinevad ülesanded grupile, paaris ja kolmik harjutused.

| Ained  | 1. kursus tunde | 2. kursus tunde | Kokku |
|--|-----------------|-----------------|-------|
| Akrobaatika-jõud, kiirus, painduvus, tasakaal, akrobaatilised liikumised         | 20              | 20              | 40    |
| Tsirkusalad- üksrattasõit, köielkõnd, Žongleerimine, Poi keerutamine, näitlemine | 35              | 35              | 70    |
| Grupitöö -grupiharjutused, paarisakrobaatika, esinemised                         | 15              | 15              | 30    |

## V Tsirkukooli ainekava

Kestvus:2 aastat, aastas 35 nädalat, nädalas üks õppepäev 2x45 minutit

### 1. kursus:

| Tunnid    | Kirjeldus   | Eesmärk   |
|-----------|---|---|
| 1.        | Sissejuhatus tsirkuse treeningusse. Räägime õpilastega tsirkusest. Soojendusmäng. Teeme harjutusi, mille järgi saab treener teada, milleks õpilased juba võimelised on. Tutvustame žongleerimisvahendeid. Õpime žongleerimise teooriat ja loogikat rätikute ja pallidega. Lõdvestusharjutused.                            | Õpilastele parema ettekujutuse andmine tsirkuse treeningutest. Tsirkusealade tutvustus. Treenerile õpilaste taseme teada saamine.           |
| 2.- 4.    | Soojendusmäng. Põhiliste akrobaatiliste liigutuste õppimine. Jala ja käe sirutamine. Ette-ja taha tiral, turiseis, kehahoiak. Üldfüüsiline trenn. Lihaste tugevdamine ning hooldus. Venitusharjutused. Žongleerimise algõpe rätikute ja pallidega.  | Akrobaatiliste harjutuste ja sirutuste selgeks saamine. Žongleerimise harjutamine.  |
| 5. - 7.   | Soojendusmäng. Akrobaatiliste liigutuste õppimine. Hundiratas, kätelseisu algõpe. Eelnevalt õpitud harjutuste kordamine. Üldfüüsiline lihaste tugevdamine. Lihaste venitus ja hooldus. Žongleerimise algõpe rätikute ja pallidega.  | Akrobaatiliste harjutuste ja sirutuste selgeks saamine. Žongleerimise harjutamine.  |
| 8. - 10.  | Soojendusmäng või liikumine. Eelnevatel tundidel õpitud harjutuste kordamine ning uute õppimine. Hüppetiril, erinevad peapealseisud, hüppest täispöörded mõlemat pidi, kätelseisud. Üldfüüsiline lihaste tugevdamine. Lihaste venitus ja hooldus. Hüppenõoriga hüppamine erinevat moodi ning pika hüppenõoriga hüppamine. | Akrobaatiliste harjutuste ja sirutuste selgeks saamine. Hüppenõoriga hüpete harjutamine ning pika hüppenõoriga hüppamine.                   |
| 11. - 14. | Soojendusmäng või liikumine. Eelnevatel tundidel õpitud harjutuste kordamine. Harjutuste kombineerimine ehk harjutuste tegemine järjestikku. Tahatiril-üleshüpe-poolpöörde-hundiratas jne. Üldfüüsiline lihaste tugevdamine. Lihaste venitus ja hooldus. Žongleerimise harjutamine rätikute ja pallidega.                 | Akrobaatiliste harjutuste ja sirutuste selgeks saamine ning nende järjestikku tegemine. Žongleerimise harjutamine. Esinemiskogemuse saamine |

|           |   |   |
|-----------|---|---|
| 15. - 18. | Soojendusmäng või liikumine. Eelnevatel tundidel õpitud harjutuste kordamine. Tasakaaluharjutused. Ühel jalal seisud, peapealseisud, kätelseisud, köielkõndimise harjutamine. Üldfüüsiline lihaste tugevdamine. Lihaste venitus ja hooldus. | Eelnevalt õpitud harjutuste ning tasakaalu parendamine. Köielkõnni algõpe ning köielkõndimine.  |
| 19. - 21. | Soojendusmäng või liikumine. Eelnevatel tundidel õpitud harjutuste kordamine. Kätelseisud. Erinevad kätelseisud, kätelseis tiral. Käe ja õlavöötme lihaste tugevdamine. Paarisharjutused, inimpüramiidid. Usaldusharjutused.                | Erinevate kätelseisude harjutamine ning käe ja õlavöötme lihaste tugevdamine. Paaris ja grupiharjutuste tegemine. Usalduse kasvatamine. |
| 22. - 25. | Soojendusmäng või liikumine. Minietteaste kokku panemine ja harjutamine. Erinevad akrobaatilised liikumised ning õpitud tsirkusealade harjutamine ja proovide tegemine. Etteaste näitamine publikule. Tagasiside.                           | Esinemisjulguse tugevdamine ja koostöö tegemine. Minietteaste valmimine ja mängimine.   |
| 26. - 29. | Soojendusmäng või liikumine. Eelnevatel tundidel õpitud harjutuste kordamine. Akrobaatilised harjutused. Žongleerimine rõngaste ja kurikatega algõpe.   | Akrobaatiliste harjutuste parendamine ja harjutamine. Žongleerimise algõpe rõngaste ja kurikatega.                                      |
| 30. - 33. | Soojendusmäng või liikumine. Eelnevatel tundidel õpitud harjutuste kordamine. Üksrattaga sõitmise harjutamine algõpe.   | Tasakaalu parendamine ning üksrattaga sõitmise algõpe ja harjutamine.   |
| 34.       | Soojendusmäng või liikumine. Akrobaatiliste harjutuste tegemine. Inimpüramiidide tegemine ja harjutamine. Tsirkusealadest lemmiku valimine ning selle harjutamine. Minietteaste tegemine eraldi.  | Kõige eelnevalt õpitu kordamine ning oma lemmikala valimine ning sellega minietteaste tegemine.   |
| 35.       | Soojendusmäng või liikumine. Minietteaste harjutamine ning näitamine. Tagasiside.   | Minietteaste esitus. Esinemiskogemuse saamine.  |

## 2. kursus:

| Tunnid    | Kirjeldus   | Eesmärk   |
|-----------|---|---|
| 1.        | Sissejuhatus 2. Aasta tsirkusetreeningutesse. Meeldetuletus, mis õpiti eelmine aasta. Harjutused ja tsirkusealad. Akrobaatilised liikumised meeldetuletuseks. Üldfüüsiline ja lihaste hooldus ja venituse.  | Meelde tuletada eelmisel aastal õpitu ning teada saada mis järgmine õppeaasta toob.   |
| 2.- 4.    | Soojendusemäng. Põhiliste akrobaatiliste liigutuste meelde tuletamine. Jala ja käe sirutamine. Ette-ja taha trel, turiseis, kehahoiak, kätelseis, hundiratas, peapealseisud jne. Üldfüüsiline trenn. Lihaste tugevdamine ning hooldus. Venitusharjutused. Diabolo õppimine. Žongleerimine erinevate vahenditega.                    | Akrobaatiliste harjutuste ja sirutuste meelde tuletamine. Žongleerimise harjutamine. Diabolo õppimine.                            |
| 5. - 7.   | Soojendusemäng või liikumine. Akrobaatiliste liigutuste õppimine. Hundiratas, kätelseisud, ülevisked, ühe käega hundirattad. Eelnevalt õpitud harjutuste kordamine. Üldfüüsiline lihaste tugevdamine. Lihaste venituse ja hooldus. Poi keerutamine Žongleerimine erinevate vahenditega.   | Akrobaatiliste harjutuste ja sirutuste selgeks saamine. Žongleerimise harjutamine ning poi keerutamise õppimine.                  |
| 8. - 10.  | Soojendusemäng või liikumine. Eelnevatel tundidel õpitud harjutuste kordamine ning uute õppimine. Hüpped, hüppetrel, erinevad peapealseisud, hüppest täispöörded mõlemat pidi, salto eelõpe. Üldfüüsiline lihaste tugevdamine. Lihaste venituse ja hooldus. Hüppenõoriga hüppamine erinevat moodi ning pika hüppenõoriga hüppamine. | Akrobaatiliste harjutuste ja saltoeelharjutuse selgeks saamine. Hüppenõoriga hüpete harjutamine ning pika hüppenõoriga hüppamine. |
| 11. - 14. | Soojendusemäng või liikumine. Eelnevatel tundidel õpitud harjutuste kordamine. Harjutuste kasutamine lavalises liikumises. Üldfüüsiline lihaste tugevdamine. Lihaste venituse ja hooldus. Tasakaalualade harjutamine. Kõielkõnd ja üksratas.  | Akrobaatiliste harjutuste kasutamine laval ning liikumises. Tasakaalualade harjutamine.   |

|           |   |   |
|-----------|---|---|
| 15. - 18. | Soojendusmäng või liikumine. Eelnevatel tundidel õpitud harjutuste kordamine. Eelneva aasta ja sellel aastal õpitu laval kasutamine ehk paariskavad, mis tuleb laval esitada. Lihaste hooldus ja venitus. Kava esitamine laval paaristööna. | Eelnevalt õpitud harjutuste lavale panemine. Iseseisvuse ja koostöö arendamine.   |
| 19. - 21. | Soojendusmäng või liikumine. Eelnevatel tundidel õpitud harjutuste kordamine. Kätelseisud. Erinevad kätelseisud, kätelseis tiral. Käe ja õlavöötme lihaste tugevdamine. Paarisharjutused, inimpüramiidid. Usaldusharjutused.                | Erinevate kätelseisude harjutamine ning käe ja õlavöötme lihaste tugevdamine. Paaris ja grupiharjutuste tegemine. Usalduse kasvatamine. |
| 22. - 25. | Soojendusmäng või liikumine. Eelnevatel tundidel õpitud harjutuste kordamine. Salto eelharjutused. Ning salto õpe. Üldfüüsiline ja lihaste venitus ja hooldus. Enda valikul Tsirkuseala harjutamine.  | Harjutuste kordamine ja Salto õppimine.   |
| 26. - 29. | Soojendusmäng või liikumine. Eelnevatel tundidel õpitud harjutuste kordamine. Akrobaatilised harjutused. Salto, fläkk ja ants. Enda valikul Tsirkuseala harjutamine. Lihaste hooldus.   | Akrobaatiliste harjutuste õppimine (fläkk, ants). Tsirkuseala harjutamine.  |
| 30. - 33. | Soojendusmäng või liikumine. Eelnevatel tundidel õpitud harjutuste kordamine. Oma lemmiku tsirkuseala valimine ning sellega kava tegemine. Lihaste hooldus.   | Tsirkuseala oskuste parandamine ja harjutamine.   |
| 34.       | Soojendusmäng või liikumine. Kogu rühma kaasavate inimpüramiidide tegemine. Oma valitud tsirkuseala harjutamine. Kava harjutamine. Lihaste hooldus  | Kõige eelnevalt õpitu kordamine ning oma lemmikala valimine ning sellega etteaste tegemine.   |
| 35.       | Soojendusmäng või liikumine. Etteaste harjutamine ning publikule ettenäitamine.   | Etteaste esitus. Esinemiskogemuse saamine. Enesehinnang tõuseb.   |

### 1. Akrobaatika

Tund algab soojendusega, mis on jooksumäng või tervet keha kaasav liikumine. Seejärel tehakse harjutusi rajal edasi liikudes. Staatilised ja tasakaaluharjutused matil. Jõuuharjutused. Venitus ning lõdvestus.

Akrobaatika tunni eesmärk on keha füüsilise võimekuse arendamine, keha koordinatsiooni tunnetamine, erinevate lihasgruppide kasutamine.

Akrobaatikatunni tulemusena oskab õpilane erinevaid akrobaatilisi liikumisi, on suurem teadlikus oma keha võimetest, paranenud on tasakaal, on teadlik ohutust harjutuste tegemisest, lihased on tugevamad ning venivamad, oskus teha erinevaid akrobaatilisi harjutusi järjest, kehahoiak ja rüht on paranenud.

### 2. Tsirkusealad:

Tund algab mänguga, kus kasutatakse erinevaid lihtsaid liikumisi, mis soojendavad antud tunni eripära või kasutatakse tsirkuse vahendeid, millega hakatakse tunnis tegelema. Tunnis tegelevad õpilased teatud tsirkusealaga, mis antud tunnil ette antud. Kas žongleerimine teatud vahendiga (rätikud, pallid, rõngad, kurikad), tasakaalualad (üksratas, taldriku keerutamine, köielkõnd). Tegevuses olnud lihaste hooldus ja venitus.

Tsirkusealade eesmärk on arendada kehalist kui ka käe-jala-silma koordinatsiooni, füüsilist võimekust, ruumitaju parendamine, keskendumisvõime parendamine, eneseväljendamise oskus läbi erinevate vahendite manipulatsiooni, parandada loovust, tasakaalu parandamine.

Tsirkusealade tulemusena paraneb õpilase koordinatsioon, tõuseb enesehinnang, suureneb füüsililine võimekus, paraneb keskendumisvõime, paraneb ruumitaju, oskab ennast väljendada paremini, koostöö võimekus paraneb, tõuseb loovus ja oskus näha uusi võimalusi, paraneb tasakaal.

### 3. Grupitöö:

Tund algab soojendusmänguga, mis on seotud grupitöö või dünaamikaga või tervet keha kaasav liikumine. Tehakse jõu ning venitusharjutusi. Seejärel tehakse grupitööd, paarisharjutused või grupiga. Tehakse inimpüramiide. Kerge venitus ja lõdvestus.

Grupitöö eesmärgiks on teadvustada õpilastes grupitöö vajalikkust, arendada sallivust teiste vastu, anda igale õpilasele oma ülesanne ning vastutus.

Grupitöö tulemusena oskavad õpilased teha koostööd ning on tolerantsemad teiste vastu, oskab suhelda teistega oma vajadustest ning kuulab teiste omi, ning arvestab nendega, teab erinevaid paarisharjutusi ning kuidas neid turvaliselt teha, teab ja oskab teha inimpüramiide turvaliselt.

## **VI Oodatavad õpiväljundid**

Õppekava läbinuna õppur: mõtleb ja tegutseb loovalt ja teadvustab loomingulist protsessi, suudab hästi keskenduda, usaldab ja tunnetab oma keha, suudab ennast väljendada liikumise ja näitejameisterlikkuse abil, on vastupidav ja võimeline esinema, valdab tsirkusealadele spetsiifilisi oskusi. Tsirkusekooli õppekava lõpetanud on võimalik edasi õppida ja spetsialiseeruda mõnele spetsiifilisele tsirkusealale.

## **VII Tagasisidestamine**

Tagasiside peamiseks eesmärgiks on õpilase arengu toetamine. Tagasiside põhirõhk on kujundaval hindamisel st. keskendutakse tagasiside andmisele peamiselt protsessi käigus, et õpilast suunata õppimisel ning kirjeldada tema arengut protsessi käigus. Tagasisidestamise üks osa on esinemiselamus ja eneseväljenduskogemused.

## **VIII Hindamine ja järgmisele kursusele üleminek**

Kasutatame vaid kujundavat hindamist eesmärgiga toetada lapse loomulikku arengut ja saada tagasisidet õppetöö pidevaks parendamiseks. Hindame individuaalset arengut ning koostööd, toetame lapse eneseanalüüsi, väljendus- ja kuulamisoskust.

Õppeaasta lõppeb etendusega, kus kõik õpilased osalevad.

Üleminek järgisesse õpperühma toimub peale 1. kursuse ainete läbimist sh etendusel osalemist, muid erinõudeid pole.

## **IX Õppe lõpetamine**

Õppe lõpetamise tingimuseks on õpilase aktiivne osalemine õppeprotsessis ja lõpuetenduses.

Õppekava läbimisel saab osalenu tunnistuse.

## **X Õppekava üle vaatamine ja muutmine**

Õppekava uuendatakse ja täiendatakse huvikoolis kord aastas pärast õppeperioodi lõppu vastavalt muudatustele seadusandluses, õppekava rakendamisel ilmnunud probleemidele ning õppekava sihtrühmadelt laekunud ettepanekutele.



## **XI Õpetaja/treeneri profiili kirjeldus**

Tsirkusetreeneriks olemise loomulikuks osaks lisaks erialasele kvalifikatsioonile on eeskujuks olemine, viisakus, sõbralikkus ja head suhtlemisoskust soodustavad iseloomuomadused. Tsirkusetreener omab kogemusi tsirkusealadel vähemalt viis aastat , valdab põhjalikult mõnda spetsiifilist tsirkuseala, omab algteadmisi akrobaatikas. On viinud läbi tsirkusetreeninguid vähemalt kahel aastat. Osaleb täiendkoolitustel. Tal on kehtiv esmaabi koolituse tunnistus.

Tsirkusekooli õppesuuna õppekava on kinnitatud 5. juunil 2017.aastal Rakveres.

Merje Poom  
juhatuse liige