

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД КРАСНОДАР**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА И ИСКУССТВ «РОДНИК»**

Принята на заседании
Педагогического совета
МАОУ ДО ЦДТИИ «Родник»

Протокол № 5 от «30» июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО ЦДТИИ «Родник»
Л. В. Буланая

Приказ № 200 от «30» июня 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ЦИРК. ПЕРВЫЕ ШАГИ»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год, 144 часа
Возрастная категория: 6–7 лет
Состав группы: до 15 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 57852

Авторы-составители:
Мясникова Полина Викторовна,
педагог дополнительного образования
Филимонова Елена Юрьевна,
методист

г. Краснодар, 2023

Содержание программы

1	Название раздела	стр.
1.	Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Направленность программы	3
1.1.2.	Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы	4
1.1.3.	Отличительные особенности	5
1.1.4.	Адресат программы	5
1.1.5.	Уровень программы, объем и сроки ее реализации	6
1.1.6.	Формы обучения	6
1.1.7.	Режим занятий	6
1.1.8.	Особенности организации образовательного процесса	6
1.2.	Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	6
1.3.	Содержание программы	8
1.3.1.	Учебный план программы	8
1.3.2.	Содержание учебного плана	8
1.4.	Планируемые результаты	9
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1.	Календарный учебный график	10
2.2.	Условия реализации программы	10
2.2.1.	Материально-техническое обеспечение	10
2.2.2.	Перечень оборудования, инструментов и материалов	10
2.2.3.	Информационное обеспечение	11
2.2.4.	Кадровое обеспечение	11
2.3.	Формы аттестации	11
2.4.	Оценочные материалы	12
2.5.	Методические материалы	12
2.5.1.	Методы обучения	13
2.5.2.	Педагогические технологии	13
2.5.3.	Формы организации учебного занятия	14
2.5.4.	Дидактические материалы	14
2.5.5.	Алгоритм учебного занятия	14
2.6.	Рабочие программы курсов, предметов, дисциплин, модулей	15
2.6.1.	Рабочая программа образовательного модуля «Веселая акробатика»	15
2.6.2.	Рабочая программа образовательного модуля «Занимательная гимнастика»	18
2.6.	Список литературы	22
	Приложения	23

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Цирк. Первые шаги» послужили следующие документы: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р;

2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р.;

3. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ;

4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года;

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

7. Приказ Минтруда России от 22 сентября 2021 года № 652-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 17 декабря 2021 года, регистрационный № 66403);

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

9. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (2020 год);

10. Устав центра и другие локальные акты.

1.1.1. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Цирк. Первые шаги» имеет художественную направленность.

1.1.2. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность обусловлена целью современного дополнительного образования, которая заключается в воспитании гармонично развитой личности ребенка.

В настоящее время дополнительное образование должно быть направлено на удовлетворение потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании. Поэтому большое внимание уделяется физическому воспитанию обучающихся. Именно в раннем возрасте у детей вырабатывается наиболее стойкий интерес к различным занятиям, связанным с физическими упражнениями, который перерастает затем в осознанную потребность в регулярном физическом совершенствовании.

Цирк – это своеобразное искусство, включающее в себя и спортивные виды, и хореографию, и актерское (сценическое) мастерство, это – сочетание ловкости, силы, внимания, собранности, ритмичности, красоты, грациозности.

Занятия цирковым искусством обеспечивают укрепление здоровья детей, способствуют физическому и духовному развитию, совершенствуют фантазию творчества. А также воспитывают эстетический вкус и формируют позитивные интересы обучающихся. Ведь чем шире и разносторонне интересы человека, тем легче ему притворить в реальность свои планы, тем более насыщенной является его жизнь. Цирк способен радикально повлиять на формирование личности ребенка, на всю жизнь привить любовь к искусству и творчеству.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством укрепления здоровья. Поэтому она отвечает запросам общества и потребностям окружающего социума является актуальной.

Новизна состоит в том, что обучающиеся учатся создавать определенный обобщенный художественный образ. Образ этот раскрывается при помощи специфических упражнений – трюков. Выбор и композиция трюков подчинены задаче создания образа. Комбинация трюков, перемежаемая другими актерскими действиями, составляет номер – отдельное законченное произведение циркового искусства.

Поскольку цирк – это синтез спорта и искусства, искусство цирка отличается необычайностью, алогизмом, эксцентрикой. Цирковой трюк всегда лежит вне предела обычных представлений, но он всегда подчиняется определенным эстетическим нормам.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что культурное и физическое воспитание объединяет средства и методы, направленные на совершенствование физических и связанных с ними интеллектуальных качеств: развивает быстроту реакции, умение концентрироваться и переключать внимание, смелость, находчивость и др. Цирковое искусство в силу своей красоты и яркости может оказаться

привлекательным как для детей младшего возраста, так и для старших школьников. А включение в содержание программы занятий разной направленности (физических упражнений, ритмики, игры и т.д.) позволяет создать условия для разностороннего развития личности, её эмоциональной сферы и творческих способностей.

1.1.3. Отличительные особенности представленной образовательной программы заключается в интеграции образовательного процесса освоения циркового искусства и организации жизнедеятельности детского творческого коллектива. Данная программа является модифицированной. Обучение по данной программе комплексное (постижение циркового искусства, владение различными жанрами, воспитание художественно-эстетического вкуса, индивидуальности, а также физического развития).

Программа способствует разностороннему развитию личности, дает возможность удовлетворить интерес, проявить способности, раскрыть творческий потенциал, помочь каждому ребенку определиться с жанром, соответствующим его природным задаткам.

Помимо укрепления здоровья, занятия акробатикой оказывают на детей огромное эстетическое воздействие, помогая им познавать физические и духовные возможности человека, стимулируют творческую деятельность обучающихся, способствуют активизации познавательной деятельности.

Культурное и физическое воспитание объединяет средства и методы, направленные на совершенствование физических и связанных с ними интеллектуальных качеств: развивает быстроту реакции, умение концентрироваться и переключать внимание, смелость, находчивость и др.

1.1.4. Адресат программы

Данная программа разработана для обучающихся в возрасте от 6 до 7 лет, желающих заниматься цирковым искусством. Прием и допуск детей к занятиям осуществляется на основании личного согласия ребенка, заявления родителей, при условии наличия справки о состоянии здоровья, являющейся допуском к занятиям.

Наполняемость группы: до 15 человек.

Основными характеристиками личности, достигаемыми на протяжении младшего школьного возраста являются:

- смена ведущей деятельности, переход от игры к систематическому, социально организованному обучению (игровая деятельность во всех её разновидностях продолжает оставаться важной для психического развития детей на ее базе развиваются важные учебные навыки и компетентности);

- формирование системы учебных и познавательных мотивов, умение принимать, сохранять и реализовать учебные цели (в процессе их реализации младший школьник учится планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия и их результат);

- выносливость и упорство, позволяющие осуществлять учебную

деятельность, требующую значительного умственного напряжения и длительной сосредоточенности;

- эмоциональность, впечатлительность, отзывчивость и уравновешенность (младший школьник в достаточной степени управляет проявлениями своих чувств, различает ситуации, в которых их необходимо сдерживать, сочувствует товарищу, адекватно реагирует на эмоции учителя);

- приобретение опыта жизни в коллективе, когда существенно возрастает значимость межличностных и деловых отношений;

- усиление роли самооценки младшего школьника: формирование ее на основе того, как оценивают его «значимые другие», которыми являются, прежде всего, взрослые.

1.1.5. Уровень программы, объем и сроки ее реализации

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Срок реализации программы – 1 год.

Количество часов в неделю – 4 часа.

1.1.6. Формы обучения – очная.

1.1.7. Режим занятий:

- 72 часа в год по 2 академических часа в неделю по образовательному модулю «Веселая акробатика»;

- 72 часа в год по 2 академических часа в неделю по образовательному модулю «Занимательная гимнастика».

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса

Состав группы: постоянный.

Занятия проводятся в группах, также могут использоваться подгрупповые формы работы с обучающимися.

Виды занятий по целевой направленности, которые используются в данной программе: тематические (учебно-познавательные и учебно-воспитательные), творческо-постановочные, интегрированные. Все занятия имеют выраженную практико-ориентированную форму.

1.2. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель – создание условий для эмоционального, нравственного и физического развития ребенка в процессе занятий цирковым искусством для его дальнейшей творческой самореализации.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- формировать у обучающихся систему знаний по основам циркового искусства;

- способствовать расширению теоретических знаний из области

физической культуры и спорта, гигиены спорта;

- способствовать формированию двигательно-технических; метро-ритмических; пространственно-ориентированных; координационных; художественно-выразительных навыков и умений у детей;

- развивать творческие способности детей;

- стимулировать творческую и познавательную активность.

Личностные:

- способствовать формированию культуры общения и коммуникативной компетенции обучающихся;

- развивать навыки здорового образа жизни;

- воспитывать у обучающихся способность к самодисциплине и самоорганизации;

- развивать способность и потребность к самореализации.

Метапредметные:

- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям цирковым искусством;

- развивать волевые качества, выносливость, трудолюбие;

- способствовать воспитанию и развитию художественно-эстетического вкуса.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план программы

№ п/п	Модули	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Модуль «Веселая акробатика»	72	10	62	Педагогическая диагностика
2.	Модуль «Занимательная гимнастика»	72	6	66	Педагогическая диагностика
	Итого:	144	16	128	

1.3.2. Содержание учебного плана

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Цирковая студия «Совершенство». Первые шаги» включает в себя параллельные образовательные модули:

Образовательный модуль «Веселая акробатика»

Реализация модуля направлена на формирование: силы, ловкости, быстроты, реакции ориентировки в пространстве и тренировка вестибулярного аппарата.

Образовательный модуль «Занимательная гимнастика»

Реализация модуля направлена на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления ребенка, формированию правильной осанки. Развитие двигательных способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- ориентироваться в цирковой терминологии;
- освоить правила техники безопасности при выполнении отдельных трюков и упражнений;
- научиться выполнять основные элементы по общей физической и специальной подготовке, акробатике;
- уметь понимать и исполнять указания педагога;
- демонстрировать навыки исполнения упражнений (трюков) под музыку;
- уметь творчески работать над номером на репетиции;
- демонстрировать навыки публичных выступлений.

Личностные результаты:

- проявлять умение и желание работать в коллективе;
- демонстрировать способность к свободной коммуникации со сверстниками;
- научиться навыкам здорового образа жизни;
- обнаруживать позитивную самооценку своих физических возможностей, способности к самодисциплине и самоорганизации.

Метапредметные результаты:

- проявлять устойчивый интерес к цирковой деятельности;
- получить опыт восприятия и оценки предметов и явлений с эстетической точки зрения,
- научиться выразить свои взгляды и впечатления в художественной форме;
- демонстрировать волевые качества, трудолюбие.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Составляется ежегодно в соответствии с учебным планом и содержанием программы для каждой учебной группы. Хранится в электронном виде (Приложение №1, 2).

2.2. Условия реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Цирк. Первые шаги» реализуется на базе МАОУ ДО ЦДТиИ «Родник».

Особенности организации учебного процесса в центре:

- реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ осуществляется педагогами дополнительного образования;

- занятия по программам дополнительного образования проходят в соответствии с расписанием;

- занятия по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам проходят в течение учебного полугодия в соответствии с календарным учебным графиком;

- по окончании учебного года обучающийся имеет право продолжить обучение на следующем образовательном этапе данной программы дополнительного образования, либо выбрать другую программу;

- количественный состав групп до 15 человек, в зависимости от специфики дополнительной общеразвивающей образовательной программы;

- продолжительность учебного занятия соответствует академическому часу и устанавливается с учетом возрастных особенностей, допустимой нагрузки, образовательных целей и задач, вида деятельности.

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проходят в хореографических залах, оборудованных в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса. Для реализации программы имеется определенная материально-техническая база.

2.2.2. Перечень оборудования, инструментов и материалов

Занятия по программе «Цирк. Первые шаги» проходят в хореографическом зале.

Хореографический зал оснащен специализированным оборудованием:

- маты;
- хореографический станок;
- зеркала;
- лавки для отдыха;

- шкаф для хранения реквизита;
- музыкальный центр, колонки, усилитель;
- аппаратура для просмотра видеоматериала.

Имеется необходимый для обучения реквизит: обручи, мячи, скакалки, булавы, кольца.

Обязательным является наличие соответствующего внешнего вида на занятиях как важное требование по соблюдению техники безопасности в образовательном процессе, а именно: хореографический купальник, лосины (для девочек); футболка и шорты (для мальчиков); мягкая обувь для занятий классическим танцем («балетки»), специальная прическа (у девочек). Недопустимы твердые заколки, серьги, украшения на шее и руках. Для предупреждения травм связок и суставов могут применяться эластичные бинты.

2.2.3. Информационное обеспечение

Интернет-источники:

1. <https://p23.навигатор.дети/> – Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края»;
2. <https://rodnik.centerstart.ru/> – МАОУ ДО ЦДТиИ «Родник»;
3. <http://knmc.kubanet.ru/> – Краснодарский НМЦ;
4. <https://rmc23.ru/> – Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края.

2.2.4. Кадровое обеспечение

Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей дополнительной программе «Цирк. Первые шаги» обеспечивается педагогом дополнительного образования.

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог, имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной общеразвивающей программе, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности.

2.3. Формы аттестации

В рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей дополнительной программы «Цирк. Первые шаги» используются следующие

формы аттестации: предварительная, текущая, промежуточная и итоговая.

Предварительная аттестация проводится перед началом образовательного процесса и выявляет исходный уровень способностей детей.

Текущая аттестация осуществляется на протяжении всего образовательного процесса и включает оценку качества усвоения программного материала обучающимися.

Промежуточная аттестация представляет собой оценивание уровня усвоения обучающимися программного материала за определенный период времени (этап/год обучения).

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе и отражает результаты ее реализации.

Формой подведения итогов реализации по данной программе является итоговое занятие-концерт, который проводится в соответствии с разработанным сценарием.

Так же, в рамках итоговой аттестации проходит контрольное занятие с целью выявить уровень освоения образовательных модулей.

Особое внимание уделяется проведению педагогом открытых занятий, концертов и праздников для родителей. Педагогом систематически проводится обсуждение пройденной темы с воспитанниками и опрос родителей об их удовлетворенности образовательным процессом. Это, в свою очередь помогает педагогу находить новые формы проведения занятий и отслеживать результат деятельности каждого ребенка с учетом его возрастных особенностей.

2.4. Оценочные материалы

По итогам исполнения программы на просмотре или концерте проводится педагогическая диагностика достижений обучающихся. Для этого используется десятибалльная шкала оценивания (Приложение №3), для выявления уровня физической подготовки выполняются контрольные упражнения (Приложение №4). Уровень воспитанности проверяется по технологии Н.П. Капустина, которая была адаптирована для диагностики в дополнительном образовании детей.

2.5. Методические материалы

Занятия цирковым искусством должны способствовать гармоничному развитию личности ребёнка, а также развитию его физической подготовки. Для достижения положительных результатов, важным компонентом образовательной деятельности является практико-ориентированные виды работы, которые включают в себя посещение мероприятий художественно-эстетического характера, просмотр видеоматериала с записью цирковых представлений, постановку и работу над качеством исполнения индивидуального циркового номера.

2.5.1. Методы обучения

При реализации программы возможно использование различных педагогических методов обучения.

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы:

- метод организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (самоанализ ребенка);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов).

Также применяются различные методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Используемые методы преобразуются в зависимости от предъявляемых к ним требований. Эффективность процесса обучения зависит от того, насколько правильно выбран метод обучения (или сочетание методов).

2.5.2. Педагогические технологии

Основу данной программы составляют следующие педагогические технологии: педагогические технологии на основе гуманно-личностной ориентации педагогического процесса; педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности обучающихся; групповые технологии.

1. Педагогические технологии на основе гуманно-личностной ориентации педагогического процесса отличаются своей гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, помощь ей. Они основаны на идеях всестороннего уважения и любви к обучаемому, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая при этом принуждение.

Среди технологий на основе гуманно-личностной ориентации педагогического процесса можно выделить *технология сопровождения*, которая применяется на практических занятиях, когда педагог выступает в роли наблюдателя, организатора, партнера, наставника. Основная цель взаимодействия – активизация самостоятельности обучающихся, воспитание культуры, сотворчество.

2. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности обучающихся опираются на проблемное обучение, коллективное взаимообучение, организационно-деятельностную игру, разбор конкретных ситуаций.

Среди них выделяются: игровые технологии, имитационные

технологии, деятельностные технологии, технология критического мышления.

3. Групповые технологии. Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

Особенности групповой технологии заключаются в том, что учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого участника образовательного процесса. Состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности.

Среди групповых технологий можно выделить *технологию коллективного взаимообучения*. Её смысл заключается в том, что обучение осуществляется путем общения в динамических группах, когда каждый учит каждого.

Использование перечисленных технологий характеризует целостный образовательный процесс и является формой организации учебной и творческой деятельности на занятиях.

2.5.3. Формы организации учебного занятия

На занятиях по данной программе предполагается использование следующих форм: беседа, практическое занятие, мастер-класс, репетиционное занятие, концерт.

По количественному составу используются групповые и подгрупповые формы организации занятия.

В групповых занятиях участвует вся группа. Педагог непосредственно воздействует на всех детей, предоставляя возможность для творческого развития личности в коллективе. На групповых занятиях изучаются новые движения, комбинации.

Подгрупповые формы занятия применяются для отработки конкретных движений, трюков. В состав таких групп входит от 3 до 7 детей.

2.5.4. Дидактические материалы

Материалы, используемые в процессе организации занятий включают литературу по истории циркового искусства, организации репетиционно-постановочной деятельности, актерскому мастерству; презентации-визуализации теоретического и практического материала; видеозаписи цирковых представлений; аудиозаписи и др.

2.5.5. Алгоритм учебного занятия:

- организованный вход в зал, приветствие;
- разминка;
- повторение пройденного материала;
- изучение нового материала;
- подведение результатов работы;

– организованный выход из зала.

Структура занятия может изменяться в зависимости от поставленных дидактических задач в процессе занятия.

2.6. Рабочие программы курсов, предметов, дисциплин, модулей

2.6.1. Рабочая программа образовательного модуля «Веселая акробатика»

Цель модуля – содействовать полноценному физическому развитию обучающихся средствами циркового искусства.

Задачи модуля:

Образовательные (предметные):

- знакомить с основными элементами акробатики;
- расширять знания об элементарных цирковых терминах;
- содействовать развитию опорно-двигательного аппарата, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести.

Личностные:

- способствовать формированию культуры общения;
- развивать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать у обучающихся способность к самодисциплине и самоорганизации.
- развивать способность и потребность к самореализации.

Метапредметные:

- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям цирковым искусством;
- развивать волевые качества, выносливость, трудолюбие;
- способствовать воспитанию и развитию художественно-эстетического вкуса.

Учебный план образовательного модуля «Веселая акробатика»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Собеседование
2.	Общеразвивающие упражнения				
2.1.	Разминка по кругу	8	-	8	Наблюдение
2.2	Упражнения на координацию движений	10	2	8	Наблюдение

3.	Основы акробатики				
3.1.	Кульбиты	14	2	12	Наблюдение
3.2.	Колесо боковое	10	2	8	Наблюдение
4.	Общая физическая подготовка				
4.1.	Силовая нагрузка	14	-	14	Педагогическая диагностика
4.2.	Парные упражнения	12	2	10	Наблюдение
5.	Презентация достижений (итоговое занятие)	2	-	2	Педагогическая диагностика
	Итого:	72	10	62	

Содержание учебного плана образовательного модуля «Веселая акробатика»

Тема 1. Вводное занятие (2 часа).

Теория: Введение в образовательную программу. Перспективы, условия занятий. Цели и задачи.

2. Общеразвивающие упражнения

Тема 2.1. Разминка по кругу (8 часов).

Практика:

Разминка по кругу: бег, подскоки, бег спиной вперед, бег правым левым боком, ходьба в приседе, ходьба на носочках, ходьба на пяточках, выпады, махи ногами, круговые движения рук, упражнения на ходу и на месте

Тема 2.2. Упражнения на координацию движений (10 часов).

Теория: Объяснение и показ упражнений, которые будут выполняться в течение занятия, правильность выполнения техники, соблюдение дыхания и исправление ошибок.

Практика:

- седы (ноги вместе, ноги врозь, на пятках, углом);
- группировки и перекаты в группировке;
- падение вперед на руки в упор лежа.

3. Основы акробатики

Тема 3.1. Кульбиты (14 часов).

Теория: Основные понятия кульбит, правила техники в последовательности выполнения упражнения.

Практика:

- кульбит вперед в группировке из упора присев в упор присев;
- кульбит назад в группировке из упора присев в упор присев;
- кульбит боковой;
- кульбит каскадный с места;
- кульбит каскадный с разбега.

Тема 3.2. Колесо боковое (10 часов).

Теория: Основные понятия колесо, с места с разбега, вальсета, поворота, правила техники в последовательности выполнения упражнения

Практика:

- колесо из положения стоя в одну и другую сторону;
- колесо с вальсета.

4. Общая физическая подготовка

Тема 4.1 Силовая нагрузка (14 часов).

Теория: Основные понятия махи, бег, прыжки, правила развития физических качеств, правильное дыхание при выполнении ОФП.

Практика:

- упражнения для развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости;
- упражнения для развития координации (равновесие);
- физические упражнения и подвижные игры для развития пространственной ориентации, скорости и реакции;
- упражнения на укрепления мышц рук: отжимания, «планка», подтягивания;
- упражнения на укрепления косых мышц: скручивание;
- упражнения на укрепления мышц ног: махи ногами, приседания, выпады;
- упражнения на укрепления мышц спины;
- упражнения на развитие брюшного пресса: подъем обеих ног лежа на спине (прямыми, в группировке, по отдельности, «ножницы»);
- упражнения на шведской стенке – подъемы ног в группировке, удержание ног в подъеме.

Тема 4.2 Парные упражнения (12 часов).

Теория: Объяснение и показ упражнений, которые будут выполняться в течение занятия, правильность техники выполнения с партнером и исправление ошибок.

Практика:

- парные и групповые упражнения: различные варианты поддержек на бедрах;
- вход на плечи партнера: из положения полуприсед, с икроножной мышцы (сзади).

Тема 5. Презентация достижений (итоговое занятие) (2 часа).

Практика: проведение открытых и итоговых занятий с целью презентации достижений обучающихся.

Планируемые результаты образовательного модуля «Веселая акробатика»

Предметные результаты:

- ориентироваться в цирковой терминологии;
- освоить правила техники безопасности при выполнении отдельных трюков и упражнений;
- научиться выполнять основные элементы по общей физической и специальной подготовке, акробатике;
- уметь понимать и исполнять указания педагога;
- демонстрировать навыки исполнения упражнений (трюков) под музыку.

Личностные результаты:

- проявлять умение и желание работать в коллективе;
- демонстрировать способность к свободной коммуникации со сверстниками;
- научиться навыкам здорового образа жизни;
- обнаруживать позитивную самооценку своих физических возможностей.

Метапредметные результаты:

- проявлять устойчивый интерес к цирковой деятельности;
- демонстрировать волевые качества, трудолюбие.

2.6.2. Рабочая программа образовательного модуля «Занимательная гимнастика»

Цель модуля – способствовать эстетическому и общефизическому воспитанию и развитию детей средствами гимнастики.

Задачи модуля:

Образовательные (предметные):

- выявлять и воспитывать специальные данные и способности;
- способствовать освоению специальной терминологии;
- содействовать развитию двигательных-технических; метро-ритмических; пространственно-ориентированных; координационных; художественно-выразительных навыков и умений у детей.

Личностные:

- способствовать формированию культуры общения и коммуникативной компетенции обучающихся;
- развивать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать у обучающихся способность к самодисциплине и самоорганизации.

- развивать творческую индивидуальность.
- Метапредметные:
- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям цирковым искусством;
 - развивать умения создавать художественный образ;
 - способствовать воспитанию и развитию художественно-эстетического вкуса.

Учебный план образовательного модуля «Занимательная гимнастика»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Собеседование
2.	Партерная гимнастика				
2.1.	Упражнения для развития гибкости спины	16	2	14	Наблюдение
2.2	Стретчинг	16	2	14	Педагогическая диагностика
3.	Упражнения на развитие координации				
3.1.	Статические упражнения	10	-	10	Наблюдение
3.2.	Упражнения на равновесие	10	-	10	Наблюдение
4.	Ритмика и хореография				
4.1.	Музыкально-ритмическое воспитание	8	-	8	Наблюдение
4.2.	Позиции рук, ног	8	-	6	Наблюдение
5.	Презентация достижений (итоговое занятие)	2	-	2	Педагогическая диагностика
	Итого:	72	6	66	

Содержание учебного плана образовательного модуля «Занимательная гимнастика»

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория: Основные понятия – амплитуда, статическое, динамическое равновесие.

2. Партерная гимнастика

Тема 2.1. Упражнения для развития гибкости спины (18 часов).

Теория: правила растяжки мышц и развития гибкости спины, правильность выполнения техники.

Практика:

- наклоны, повороты головы и туловища: вправо, влево, вперед, назад;
- лодочка лежа на животе, поднимания и взмахи ногами, руками;

- мост:

- из положения лежа на спине упор на ноги и на руки;
- мостик из основной стойки.

Тема 2.2. Стретчинг (18 часов).

Теория: правила растяжки мышц и развития гибкости.

Практика:

1. Растяжка мышечной системы тела, приобретение эластичности мышц рук, ног, спины, плеч; развитие эластичности подъемов стоп.

2. Упражнения на гибкость и растягивание:

- выпады и полушпагаты;
- шпагаты: правый, левый, поперечный;
- стойка на груди;
- развитие эластичности подъемов стоп;
- махи правой и левой ногой вперед, назад в сторону;
- развитие эластичности плечевых суставов;
- складочки (ноги вместе, врозь).

3. Упражнения на развитие координации

Тема 3.1. Статические упражнения (10 часов).

Практика:

Наклоны, повороты головы и туловища – наклоны головы и туловища вправо, влево, вперед, назад;

Наклоны вперед с прямой и круглой спиной, волнообразные движения туловищем;

Сгибание и выпрямление ног. Сгибание ног стоя, сидя, лежа, полуприседание и приседание, выпады назад, вперед в стороны

Круговые движения ногами – круг одной стоя, сидя, лежа;

Сочетания движений руками, туловищем, ногами;

Упор лежа со сгибанием рук и подниманием ноги;

Седы и упоры.

Тема 3.2. Упражнения на равновесие (10 часов).

Ласточка правой, левой ногой.

Мост на три точки опоры

Стойки:

- стойка на лопатках из положения лежа;
- стойка на голове

4. Ритмика и хореография

Тема 4.1. Музыкально-ритмическое воспитание (6 часов).

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.

Практика:

Прослушивание музыкальных произведений и повторение ритмического рисунка, определение музыкального жанра (марш, вальс и т.д.).

Выполнение заданий на изучение простейших музыкальных понятий (быстрый, средний и медленный темп; громкая, умеренно громкая и тихая музыка).

Проведение ритмических игр.

Изучение танцевальных элементов и комбинаций.

Тема 4.2. Позиции рук, ног.

Теория: постановка корпуса, позиций рук и ног; основные ошибки при выполнении; различные приемы перевода рук из одной позиции в другую; терминология классического танца.

Практика:

Разучивание позиций ног – I естественная, II, III, VI.

Разучивание позиций и положений рук – на талии, внизу, вверху, подготовительное, I, II, III.

Изучение положений головы. Прямо, наклоны вперед-назад, вправо и влево, повороты вправо и влево.

Поднимание на полупальцы – релеве по VI позиции.

Выполнение упражнения «Пружинка» – легкое приседание. В медленном темпе, с ускорением. По 1 приседанию на один такт, затем по 2, по 4, по 8. Чередование с подъемом на полупальцы.

Выполнение упражнения «Мячик» – прыжки по VI позиции. Прыжок на два такта, затем на один такт, четыре и более прыжков на один такт.

Выполнение упражнений для рук и кистей: «Дельфинчик», «Ветер в ладоши» и др.

Проведение ритмических игр: хлопки в ладоши – простые и ритмические, положение рук: перед собой, вверху, справа и слева на уровне головы в соединении с шагами и маршем.

Тема 5. Презентация достижений (итоговое занятие) (2 часа).

Практика: проведение открытых и итоговых занятий с целью презентации достижений обучающихся.

Планируемые результаты образовательного модуля «Занимательная гимнастика»

Предметные результаты:

- ориентироваться в терминологии;
- освоить выполнение комплекса гимнастических упражнений;
- уметь творчески работать над номером на репетиции;

- демонстрировать навыки публичных выступлений.

Личностные результаты:

- проявлять культуру поведения и общения в коллективе;
- обнаруживать развитие способности к самодисциплине и самоорганизации.

Метапредметные результаты:

- получить опыт восприятия и оценки предметов и явлений с эстетической точки зрения,
- научиться выражать свои взгляды и впечатления в художественной форме.

2.7. Список литературы

1. Бейлин В.Р. Обучение акробатическим упражнениям : учеб. пособие / В.Р. Бейлин, А.Ф. Зеленко, В.И. Кожевников; под ред. В.Р. Бейлина. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2006. – 120 с.
2. Бурьгин В. Методическое пособие для руководителей цирковых номеров. Охрана труда и техника безопасности в цирковых предприятиях / Виталий Бульгин. Москва : Ridero, 2018. – 190 с.
3. Буш-Остерманн Э. Гимнастика для позвоночника / Э. Буш-Остерманн, Пер. с нем. В. Малахова. – Москва : Олимпия Пресс, 2005. – 56 с.
4. Козлов В.В. Физическое воспитание обучающихся в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. [Текст]: учеб.-метод. пособие / Козлов В.В. – Москва : ВЛАДОС 2003. – 64 с.
5. Козлова В.И. Физиология развития ребенка: Учебное пособие / В.И. Козлова, Д.А. Фарбер. – Москва :Терра-спорт, 1983. – 31 с.
6. Миллер Э. Упражнения на растяжку : учеб.- метод. пособие / Э. Миллер, К. Блэкмэн. – Москва : Москва, 2002. – 100 с.
7. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике : книга для учителей / Е.Г. Попова. – Москва : Искусство, 2000. – 240 с.
8. Семёнов Л.П. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учеб.-метод. пособие. – Москва : Спорт, 2005. – 142с.
9. Техника безопасности в цирке: Методические рекомендации для руководителей самодеятельных цирковых коллективов / Сост. А.Ф. Ирхин. – Москва : ВНИИ ЦНТ и МК СССР, 1989. – 52 с.
10. Холодов Ж.К. – Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецова. – Москва : Издательский центр «Академия», 203. – 480 с.

Приложение 1

Календарный учебный график образовательного модуля «Веселая акробатика»
 группа _____ педагог _____

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Вводное занятие	2		Беседа		Собеседование
2.		Разминка по кругу	8		Практическое занятие		Наблюдение
3.		Упражнения на координацию движений	10		Практическое занятие		Наблюдение
4.		Кульбиты	14		Практическое занятие		Наблюдение
5.		Колесо боковое	10		Практическое занятие		Наблюдение
6.		Силовая нагрузка	14		Практическое занятие		Педагогическая диагностика
7.		Парные упражнения	12		Практическое занятие		Наблюдение
8.		Презентация достижений (итоговое занятие)	2		Концерт		Педагогическая диагностика

Приложение 2

Календарный учебный график образовательного модуля «Занимательная гимнастика»
 группа _____ педагог _____

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Вводное занятие	2		Беседа		Собеседование
2.		Упражнения для развития гибкости спины	16		Практическое занятие		Наблюдение
3.		Стретчинг	16		Практическое занятие		Педагогическая диагностика
4.		Статические упражнения	10		Практическое занятие		Наблюдение
5.		Упражнения на равновесие	10		Практическое занятие		Наблюдение
6.		Музыкально-ритмическое воспитание	8		Практическое занятие		Наблюдение
7.		Позиции рук, ног 6	8		Практическое занятие		Наблюдение
8.		Презентация достижений (итоговое занятие)	2		Концерт		Педагогическая диагностика

Педагогическая диагностика обучающихся
 _____ группа 20__ - 20__ учебный год
Педагог _____

№	Фамилия, имя	Итоговое вступление (максимально – 10 баллов)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

Критерии для определения уровня исполнения:

9-10 баллов – технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям программы;

6-8 баллов – присутствует грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом исполнении, так и в художественно-выразительном воплощении);

3-5 баллов – исполнение с большим количеством недочетов, а именно:

- неточность выполнения трюков;
- слабая техническая подготовка;
- невыразительное исполнение;
- отсутствие свободы при выполнении цирковых элементов;

2 балла – комплекс недостатков, являющийся следствием плохой вовлеченности в процесс на занятиях и отсутствием желания работать над собой.

Приложение 4

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовки

Контрольное упражнение	Единица измерения	Высокий показатель	Средний показатель	Минимальный показатель
Отжимания от пола за 1 минуту	Кол-во раз	20	15	10
Пресс. За 1 минуту Пресс	Кол-во раз	30	25	20
Прыжки на скакалке. за 30сек.	Кол-во раз	30	27	24
Приседания за 1 минуту	Кол-во раз	40	30	25
Мостик	см. от рук	мостик, руки вплотную к пяткам	5 - 10 см от рук до стоп	9 - 20 см от рук до стоп
Шпагат	см. от пола	15	10	С пола
Планка	секунд	2.10 мин	2.00 мин	1.40 сек
Наклон вперед из положения лежа		+15	+9	+5

Высокий показатель – 3 бала

Средний показатель – 2 бала

Минимальный показатель – 1 бал