Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА
педагогическим советом
решение от 31.08.2020
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08.2020 № 47-од
Директор ГБУ ДО ДДТ

_____М.Д. Иваник

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «АРЕНА ЮНЫХ»

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации: 6 лет

Разработчики программы: педагоги дополнительного образования
Демкова Светлана Николаевна
Черепова Татьяна Николаевна

Created by free version of DocuFreezer

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Искусство цирка волнует, удивляет**,** восхищает. В нем обаяние молодости, красота и задор, в нем мысль и фантазия. Цирковое представление открывает перед зрителем сказочный мир, в котором царит атмосфера праздника и веселья.

Через цирковое искусство, систематическое занятие в цирковой студии ведется воспитание навыков коллективной творческой деятельности, ответственного отношения к результатам своей работы и работы коллектива, воспитание культуры поведения, дисциплины и собранности.

Цирковой коллектив «БЭМС» развивает инновационные направления циркового творчества, поддерживая традиции циркового искусства, главная задача которого – прославление смелого, весёлого, ловкого, гармонично развитого человека.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных мастеров и специалистов в области циркового искусства.

Направленность программы - художественная.

Актуальность программы заключается в систематизации образовательного процесса, создании единой структуры учебно - тренировочного процесса на разных этапах обучения учащихся в цирковой студии.

Педагогическая целесообразность. В процессе реализации программы обеспечивается непрерывное комплексное физическое и творческое развитие учащихся, возможность их самореализации и самоопределения.

Главной отличительной особенностью программы является комплексный подход и многоуровневость обучения.

Комплексный характер программы предполагает обучение детей разным жанрам циркового искусства: цирковой акробатике, воздушной и пластической гимнастике, жонглированию, эквилибристике.

В основе программы заложен дифференцированный подход к обучающимся, учитывающий возрастные психофизические особенности детей и подростков.

Многоуровневость обучения заключается в объединении программного материала в целостную систему базовой спортивно - цирковой подготовки и систему формирования и совершенствования профессиональных качеств учащихся.

Особое место в образовательной программе занимают занятия по *хореографии*. Именно занятия хореографией способствуют развитию красоты движения и позволяют связывать элементы цирковых жанров в единую композицию. Хореография же помогает создать уникальный, неповторимый сценический образ, как отдельного номера, так и представления в целом.

Принципы построения и реализации программы:

– *Комплексность*. Комплексный подход к обучению не исключает функциональную самостоятельность разделов. Реализуется посредством усвоения программного материала и многожанровости циркового репертуара.

– *Концентричност*ь. Разделы программы ориентированы на концентричное изложение. Реализуется методом «послойного наложения» с обязательным возвращением к пройденному материалу для углублённого запоминания.

– *Интеграция*. Взаимопроникновение разных жанров циркового искусства.

– *Коммуникативность*. Реализуется в постановочной работе методом совместного творчества педагога и ученика.

– *Преемственность*. Определяется последовательностью излагаемого материала по ступеням (этапам) обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства; реализации форм, средств и методов подготовки; объемов тренировочных нагрузок;

Для достижения цели образовательной программы необходимо также опираться на следующие принципы:

– постепенность в развитии природных способностей детей;

- строгая последовательность в овладении техническими приёмами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Адресат программы. К обучению по программе приглашаются дети в возрасте 7 - 17 лет, желающие реализовать себя в области циркового искусства и **не имеющие медицинских противопоказаний.**

Уровень освоения- углубленный.

Сроки и объем реализации программы. Срок реализации программы 6 лет, 1836 учебных часов(216 академических часов первый год обучения, по 324 часа последующие года обучения).

Цель: гармонизация процесса становления и развития личности через совершенствование физических способностей и эмоционально-психологических качеств в условиях применения их в жанрах циркового искусства.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование основ знаний о спорте и цирковом искусстве;
- практическое постижение и освоение основ циркового искусства;
- знакомство с историей развития циркового искусства и разнообразием жанров циркового искусства;
- овладение элементами театрального действия и опытом их воплощения в цирковых номерах;
- формирование умений инструктивно-методического характера;
- формирование двигательных навыков и умений в акробатике, воздушной и пластической гимнастике, жонглировании, эквилибристике;
- отработка трюков и техники исполнения в выбранном виде жанра, соединение их в цирковой номер.

Развивающие

- содействие укреплению здоровья, правильному физическому развитию;
- выявление и развитие творческих способностей и индивидуальности каждого ребенка средствами циркового искусства;
- развитие координации движений, устойчивости, равновесия, чувства баланса;
- развитие силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции
- развитие мышления, познавательной активности учащихся, умения анализировать и выявлять достоинства и недостатки техники исполнения упражнений;
- развитие морально-волевых качеств подростка;
- развитие эстетического вкуса, стиля и исполнительской культуры;
- развитие психофизических функций и специальных качеств, необходимых для работы на сцене, манеже цирка.

Воспитательные

- воспитание высоких нравственных качеств, целеустремленности, самостоятельности;
- воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой;
- воспитание интереса и любви к цирковому искусству.
- воспитание у учащихся коммуникативной культуры;
- включение детей в социально-значимую деятельность: участие в благотворительных концертах, в молодежных акциях.

Здоровьесберегающие

- закаливание,
- повышение работоспособности;
- обучение правильному дыханию;
- развитие опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки;

– развитие физических качеств учащихся цирковой студии без ущерба для здоровья.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Условия набора учащихся. Для обучения по программе принимаются дети 7 - 11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям в цирковом коллективе, по заявлению родителей(законных представителей) после собеседования и проверки начальных умений и навыков.

Возможен прием учащихся, продемонстрировавших хорошую базовую подготовку, на 2 и последующие года обучения.

Наличие медицинской справки, разрешающей заниматься цирковым искусством, **обязательно.**

Условие формирование групп. Группы формируются одновозрастные и/или разновозрастные в зависимости от базовых данных учащихся, пришедших для обучения по программе.

Количество детей в группе

Первый год обучения - 15 человек.

Второй год обучения - 12 человек.

Третий и последующие года обучения - 10человек.

Особенности образовательного процесса

Образовательная программа циркового коллектива включает в себя *3 ступени:*

I ступень – подготовительная группа (ПГ) – рассчитана на 2 года обучения: 1 год обучения 6 часов в неделю, со 2-го года обучения 9 часов в неделю. Группы 1 и 2 годов обучения.

II ступень – учебно-тренировочная группа (УТГ) – рассчитана на 2 года обучения по 9 часов в неделю. Группы 3-го и 4-го годов обучения.

III ступень – группа технического совершенствования (ГТС) – рассчитана на 2 года обучения по 9 часов в неделю (групповые). Группы 5-го и 6-го годов обучения. Данная ступень ориентирована на предпрофессиональную подготовку учащихся. В отдельных случаях учащиеся проявившие неординарные способности могут переводиться в старшие группы.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: групповая, индивидуально-групповая и индивидуальная. Для успешной реализации программы, занятия целесообразно проводить в форме тренинга, практикума, игры, познавательной игры, соревнования, экскурсии, конкурса, презентации, защиты творческого проекта, мастер – классов выпускников цирковой студии.

Режим занятий:

1 год обучения - 2 раза в неделю по 3 учебных часа, т.е.6 часов в неделю (216 часов в год), 2 и последующие года обучения проводят 3 раза в неделю по 3 учебных часа, т.е. 9 часов в неделю (324чса в год).

Материально-техническое обеспечение программы:

– Спортивный зал (с учетом требований СанПиН);
– Оборудование спортзала:
  - лонжа ручная
  - воздушная аппаратура
  - акробатическая дорожка
  - шведская стенка
  - гимнастические скамейки
  - маты
  - детский батут
  - турник
  - мячи, булавы, трости, кольца и т.д.(жонглирование);
  - стойки для упражнений на тростях, голове, кубики, малые брусья, унициклы(эквилибр);

– Оборудование (ТС, специальные приспособления):
  - костюмы для выступлений
  - ноутбук
  - музыкальный центр
  - карты памяти
  - CD, DVD диски

Кадровое обеспечение программы: программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующей необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

Планируемые результаты:

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ведущих целевых установок и ожидаемых результатов освоения всех компонентов, составляющих содержательную основу программы.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы, а именно:

– овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
– проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.
– формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
– формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
– формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах циркового искусства;
– формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.
– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, тренером и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение
– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
– определять наиболее эффективные способы достижения результата;
– формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
– продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятиях и во время концертной деятельности;
– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и

результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

Предметные результаты изучения циркового искусства отражают опыт учащихся в тренировочном процессе и концертной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли акробатики, гимнастики, эквилибристики для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии тренировок на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),
- овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведении конкурсных мероприятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств акробатики, гимнастики, офп;
- изложение фактов истории развития циркового искусства, характеристика жанров циркового искусства, влияние тренировок по основным жанрам циркового искусства на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и подготовка к участию в смотрах-конкурсах, фестивалях, концертах;
- подготовка собственных цирковых номеров и показательных выступлений на базе изученных элементов композиции и функционального тренинга, жанров, элементов;
- осуществление объективной оценки выступлений своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях человека, при выполнение трюков;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений, трюков, элементов разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «АРЕНА ЮНЫХ»

№	Разделы	I ступень				II ступень				III ступень			
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения		5 год обучения		6 год обучения	
		Т	П	Т	П	Т	П	Т	П	Т	П	Т	П
1	Вводные занятия. Беседа по охране труда. Инструктаж по ТБ	7	-	2		2		2		2		2	
2	Игроритмика	1	40	1	9	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Общая физическая подготовка	5	50	6	86	6	60	3	60	2	40	2	30
4	Акробатика	5	35	6	86	6	63	3	57	2	50	2	40
5	Специальная цирковая подготовка (СЦП)	2	50	6	82	6	63	3	50	2	50	2	40
6	Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки	4	14	1	29	2	12	1	10	1	10	1	10
7	Сценическая практика	1	2	1	9	2	28	1	50	1	60	1	60
8	Репетиционно-постановочная работа над номерами	-	-			2	30	2	40	2	50	2	70
9	Постановка номера	-	-	-	-	2	40	2	40	2	50	2	60
ВСЕГО:		**216**		**324**		**324**		**324**		**324**		**324**	

«Т» - теория, **«П»** -практика

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

I СТУПЕНИ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов						Формы промежуточной аттестации и контроля
		1 год обучения			2 год обучения			
		В	Т	П	**В**	Т	П	
1	Вводное занятие. История цирка. Цирк в России**.** Терминология. Цирковые жанры. Техника безопасности. Страховка.	**7**	7	-	**2**	2	-	Опрос Диагностические игры
2	Игроритмика.	**41**	1	40	**10**	1	9	Контрольные задания
3	Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	**55**	5	50	**92**	6	86	Тестовые задания
4	Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	**40**	5	35	**92**	6	86	Тестовые задания Само и взаимоаттестация
5	Специальная цирковая подготовка (СЦП): Жонглирование(упражнение с предметами), воздушная гимнастика(упражнения на снарядах), эквилибристика	**52**	2	50	**88**	6	82	Тестовые задания Само и взаимоаттестация открытое занятие Смотр номеров Концерт Конкурс
6	Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки	**18**	4	14	**30**	1	29	Самоанализ
7	Сценическая практика	**3**	1	2	**10**	1	9	открытое занятие
8	Репетиционно-постановочная работа над номерами	**-**	-	-	**-**	-	-	Контрольное занятие
9	Постановка номера	**-**	-	-		-	-	Смотр номеров
Всего часов:		**216**	25	191	**324**	23	301	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

II СТУПЕНИ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов						Формы промежуточной аттестации и контроля
		3 год обучения			4 год обучения			
		В	Т	П	**В**	Т	П	
1	Вводное занятие. История цирка. Цирк в России**.** Терминология. Цирковые жанры Техника безопасности. Страховка.	**2**	2	-	**2**	2	-	Опрос Диагностические игры
2	Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	**66**	6	60	**63**	3	60	Тестовые задания
3	Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	**69**	6	63	**60**	3	57	Тестовые задания Само и взаимоаттестация
4	Специальная цирковая подготовка (СЦП): Жонглирование(упражнение с предметами), воздушная гимнастика(упражнения на снарядах), эквилибристика	**69**	6	63	**53**	3	50	Тестовые задания Само и взаимоаттестация открытое занятие Смотр номеров Концерт Конкурс
5	Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки	**14**	2	12	**11**	1	10	Самоанализ
6	Сценическая практика	**30**	2	28	**51**	1	50	открытое занятие
7	Репетиционно-постановочная работа над номерами	**32**	2	30	**42**	2	40	Контрольное занятие
8	Постановка номера	**42**	2	40	**42**	2	40	Смотр номеров Концерт Конкурс
Всего часов:		**324**	28	296	**324**	17	307	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

III СТУПЕНИ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов						Формы промежуточной аттестации и контроля
		5 год обучения			6 год обучения			
		В	Т	П	**В**	Т	П	
1	Вводное занятие. История цирка. Цирк в России**.** Терминология. Цирковые жанры Техника безопасности. Страховка.	**2**	2	-	**2**	2	-	Опрос Диагностические игры
2	Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	**42**	2	40	**32**	2	30	Тестовые задания
3	Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	**52**	2	50	**42**	2	40	Тестовые задания Само и взаимоаттестация
4	Специальная цирковая подготовка (СЦП): Жонглирование(упражнение с предметами), воздушная гимнастика(упражнения на снарядах), эквилибристика	**52**	2	50	**42**	2	40	Тестовые задания Само и взаимоаттестация открытое занятие Смотр номеров Концерт Конкурс
5	Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки	**11**	1	10	**11**	1	10	Самоанализ
6	Сценическая практика	**61**	1	60	**61**	1	60	Открытое занятие
7	Репетиционно-постановочная работа над номерами	**52**	2	50	**72**	2	70	Контрольное занятие
8	Постановка номера	**52**	2	50	**62**	2	60	Смотр номеров
Всего часов:		**324**	14	310	**324**	14	310	

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга)

УТВЕРЖДЕН
Приказом директора
от 31.08.2020 № 47-од
Директор ДДТ

_____
М.Д. Иваник

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Арена юных»
на 2020-2021 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
3 год	02.09.2020	19.05.2021	36	108	324	3 раза в неделю по 3 часа
4 год	01.09.2020	25.05.2021	36	108	324	3 раза в неделю по 3 часа
5 год	01.09.2020	26.05.2021	36	108	324	3 раза в неделю по 3 часа
6 год	02.09	30.05	36	108	324	3 раза в неделю по 3 часа

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Современная система дополнительного образования в соответствии со своей институциональной миссией направлена не столько на обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам в определенной «предметной» области, сколько на развитие мотивации учащихся к познанию, творчеству и труду, создание условий для самовыражения и самоопределения личности. В связи с этим и оценивать результаты дополнительного образования целесообразно по двум группам показателей: учебным и личностным. К учебным результатам можно отнести предметные знания, способы деятельности и приобретенный опыт творчества в ходе освоения образовательной программы. К личностным - изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в дополнительном образовании.

Данные группы показателей лежат в основе мониторинга результатов освоения учащимся образовательной программы, диагностическая программа которого разрабатывается каждым педагогом в соответствии со своей образовательной программой. Для создания подобной диагностической программы педагогу предлагается «***Карта диагностики результативности освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы углубленного уровня «Арена юных»***(Приложение 1) с указанием параметров, критериев, обобщенных характеристик уровней освоения дополнительной общеобразовательной программы и вариантов диагностических методик. Технологическая карта служит ориентиром педагогу для определения конкретных показателей результативности, которые будут оцениваться и конкретных диагностических методик, позволяющих эти показатели выявить.

В графе «*Параметры результативности*» педагог фиксирует то, что будет оцениваться. В обобщенном виде параметры представлены как крупные разделы учебных и личностных показателей: опыт освоения теоретической информации, опыт практической деятельности (освоение способов деятельности: умений и навыков), опыт творчества, опыт общения, отношение к занятиям, рефлексия (осознание) ребенком актуальных достижений, мотивация и осознание перспективы. Задача педагога заключается в том, чтобы наполнить их конкретным содержанием. По сути это ожидаемые результаты, которые заложены в образовательную программу. Указанные показатели могут быть изменены педагогом в зависимости от специфики образовательной программы и концептуальных подходов к пониманию результативности дополнительного образования.

Графа «*Критерии*» (критерий – мерило) содержит совокупность признаков, на основании которых дается оценка результатам учащихся и устанавливается степень соответствия требованиям образовательной программы.

В графе «*Уровни освоения и их характеристики*» представлены 3 уровня (высокий, средний, низкий) по каждому параметру и краткое описание каждого уровня в содержательном контексте. Выделенные уровни целесообразно обозначить определенным количеством баллов. В предложенном варианте это баллы от 1 до 3. Однако, педагог по своему усмотрению может выбрать другую шкалу. Сущность балльной системы заключается в возможности «восхождения» ребенка от одного уровня до другого при условии освоения того или иного способа действий, достижения более высокого результата.

Важное место в технологической карте занимает графа «*Методы диагностики*». В данной графе указаны варианты диагностических методик, апробированных в педагогической практике в Доме детского творчества, а также в ходе городских согласованных исследований. Данный перечень не является исчерпывающим, он может быть дополнен в зависимости от направленности и конкретного содержания образовательной программы.

Таким образом, технологическая карта дает описание подходов и самой технологии проведения процедуры отслеживания учебных и личностных результатов учащихся.

Для оценки результатов реализации образовательной программы всей учебной группы педагогу предлагается воспользоваться ***«Картой результатов освоения образовательной программы»*** (Приложение 2), в которую заносятся все индивидуальные результаты детей. Данная Карта позволяет педагогу представить обобщенные результаты освоения программы всей группой, выделить среди детей группы «лидеров» и «отстающих» и составить для них индивидуальные образовательные маршруты. Ведение и представление Карты всеми педагогами дает возможность администрации оценить уровень и качество дополнительного образования по образовательным программам, качество образовательной деятельности педагога, структурного подразделения, учреждении в целом.

Таким образом, разработанная и апробированная в педагогической практике технология мониторинга результатов освоения учащимися образовательных программ является инструментом выявления качества дополнительного образования в УДОД и определения дальнейших перспектив развития, как деятельности конкретного педагога, так и учреждения в целом.

Первичный контроль проводится в сентябре (1 год обучения) с целью выявления природных физических качеств и способностей ребенка, его готовность к обучению по программе «Арена юных», определения комфортных условий для продуктивного обучения в соответствующих его первичным возможностям составе.

Алгоритм диагностики подобен тому, что описан выше. Педагог пользуется параметрами и критериями, разработанными к программе «Арена юных».

Начальный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Координация и быстрота движений *(кувырок вперед)*		
без помощи педагога ребенок не может выполнить кувырок, не умеет сгруппироваться	ребенок может выполнить такой кувырок при незначительной помощи педагога (помогает учащемуся наклонить голову к груди, помогает оттолкнуться)	подбородок прижат к груди, спина круглая, наклон головы на грудь соответствует одновременному сгибанию рук, из переката на спине принята плотная группировка, вернуться в упор присев
Пассивная гибкость		
спина круглая, в положении седа ребенок выполняет незначительный наклон	в положении седа ребенок выполняет наклон согнувшись без захвата стоп	в положении седа ребенок выполняет наклон согнувшись с захватом стоп
Активная гибкость *(мост из положения лежа на спине)*		
без помощи преподавателя ребенок не может выполнить упражнение	при выполнении упражнения ступни на носках; плечи смещены от точек опоры кистей; руки и ноги широко расставлены; голова наклонена вперед; педагог страхует	лежа на спине, ноги согнуты и разведены на длину стопы, носки развернуты кнаружи, руки опираются у плеч (пальцами к плечам); выпрямляя одновременно руки и ноги, осуществляется максимальный наклон назад в положение упора лежа сзади с опорой на кисти рук и стопы ног, голова наклоняется назад, педагог страхует
Статическая выносливость мышц верхнего плечевого пояса *(дельтовидная, трапециевидная, грудная, плечевая)*		
от начала до конца выполняет упражнение только с помощью преподавателя	выполняя упражнение, фиксирует положение только с помощью преподавателя	подбородок расположен над перекладиной, хват перекладины снизу, руки согнуты под углом 90º (между предплечьем и плечом), при страховке преподавателя самостоятельно фиксирует положение тела

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего периода времени обучения по программе.

Формы:

—педагогическое наблюдение и анализ

—выполнение контрольных заданий

—смотр номеров

—зачет

—учебный концерт

Промежуточная аттестация в период 1 – 6 годов обучения предусмотрена 2 раза в год (декабрь, май).

На 6-м году обучения в декабре проводится промежуточная аттестация, а в мае – ***итоговый контроль*** (в форме контрольного зачёта).

Также итоговый контроль предусмотрен по завершению обучения по каждой из трех ступеней. Первая ступень – 1 и 2 года обучения, вторая ступень – 3 и 4 года обучения, третья ступень – 5 и 6 года обучения.

Диагностика результативности освоения учащимися образовательной программы проводится в соответствии с параметрами и критериями результативности, а также характеристиками их уровней, которые представлены в обобщенном виде, а также конкретизированы в Приложении 1.

Результаты заносятся в ***«Карту результатов освоения образовательной программы»*** (Приложение 2).

Приложение 1

Карта диагностики результативности освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы углубленного уровня «Арена юных»

№	Параметры результативности	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы	Методы диагностики
1	***Опыт освоения теоретической информации***				
1.1	**Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)**	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	*Низкий (фрагментарный) уровень* Фрагментарное освоение теоретических знаний за отчетный период.	1	– Наблюдение – Опрос – Учебное тестирование
			Средний уровень Теоретические знания за отчетный период не систематизированы	2	
			Высокий (системный) уровень Освоена система теоретических знаний, соответствующих программным требованиям	3	
1.2.	**Владение специальной терминологией**	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	*Низкий уровень* Ребенок избегает применения специальных терминов	1	– Опрос – Терминологический диктант – Учебное тестирование – Наблюдение
			Средний уровень Ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой	2	
			Высокий уровень Специальные термины употребляются осознанно и в полном соответствии с их содержанием.	3	
№	**Параметры**	**Критерии**	**Степень выраженности оцениваемого качества**	**Баллы**	**Методы**

	результативности				**диагностики**
2	***Опыт практической деятельности(освоение способов деятельности: умений и навыков)***				
2.1	**Практические умения и навыки, предусмотренные программой**	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям (по основным разделам учебного плана программы)	**Кувырок (кульбит) вперед**		– Наблюдение и анализ действий учащихся
			Низкий уровень При выполнении кувырка учащийся допускает ошибки: отсутствует опора на руки; неплотная группировка; упор головой в мат; дополнительная опора при перекате в упор присев; выпрямление ног в конце кувырка; искажение направления.	**1**	
			Средний уровень Кувырок (кульбит) вперед выполняется самостоятельно. Иногда при выполнении допускаются ошибки. Требуется корректировка выполнения педагогом.	**2**	
			Высокий уровень Кувырок (кульбит) вперед выполняется полностью самостоятельно, без ошибок.	**3**	
			Кувырок (кульбит) назад		
			Низкий уровень Выполняется с помощью педагога. Неточная постановка рук(на кулаки, на тыльную сторону кистей и локтей). Не плотно прижата группировка к груди, руки не обхватывают голени. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову. Медленное переворачивание.	**1**	
			Средний уровень Кувырок (кульбит) назад выполняется самостоятельно. Иногда при выполнении допускаются ошибки. Требуется корректировка выполнения педагогом.	**2**	
			Высокий уровень Кувырок (кульбит) назад выполняется полностью самостоятельно, без ошибок.	**3**	
			Переворот боком (колесо)		

Низкий уровень Переворот боком(колесо) выполняется при помощи педагога. Руки и ноги не ставятся на одной линии. Переворот выполняется не через стойку на руках. Голова не откланяется назад, и ребенок не контролирует постановку рук. Переворот выполняется не через стойку на руках, т.е. тело проходит не вертикально плоскости, а сбоку.	**1**
Средний уровень Переворот боком(колесо) выполняется самостоятельно Иногда при выполнении допускаются ошибки. Требуется корректировка выполнения педагогом.	**2**
Высокий уровень Переворот боком(колесо) выполняется полностью самостоятельно, без ошибок.	**3**
Кувырок вперед вдвоем (кульбит вдвоем)	
Низкий уровень Выполняется с помощью педагога. Два партнёра берут себя за ноги. Наклонив голову, делается кувырок вперед, выпуская из рук ноги друг друга, после кувырка должен один из партнеров не оказывается на ступнях, когда вы перекатитесь на спину, партнер который должен подняться в кувырка не сгибает ноги и не ставятся пятки к ягодицам.	**1**
Средний уровень Кувырок вперед вдвоем(кульбит вдвоем) выполняется самостоятельно. Иногда при выполнении допускаются ошибки. Требуется корректировка выполнения педагогом.	**2**
Высокий уровень Кувырок вперед вдвоем (кульбит вдвоем) выполняется самостоятельно без ошибок.	**3**
Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки)	

			Низкий уровень Выполняется с помощью педагога. Неправильная постановка головы: не на лоб, а на темя. Близкая постановка головы к рукам(нарушен принцип равностороннего треугольника). Неполное разгибание в тазобедренных суставах. Ноги согнуты в коленях, носки не оттянуты.	**1**
			Средний уровень Стойка на трех точках(стойка на голове с опорой на руки) выполняется самостоятельно. Иногда при выполнении допускаются ошибки.Требуется корректировка выполнения педагогом.	**2**
			Высокий уровень Стойка на трех точках(стойка на голове с опорой на руки) выполняется самостоятельно без ошибок.	**3**
			Стойка мост	
			Низкий уровень Стойка мост выполняется с помощью педагога. Во время толчка и маха плечи уводят вперед, переворот получается низким и длинным. При отведении плеч назад теряется скорость движения и вместо переворота получается перекидка или медленный переворот вперед без полета (ошибка наиболее типичная для девочек). Не соединяет ноги быстрым движением толчковой ноги, которая должна «догнать» маховую в момент прохождения стойки и обеспечить прогибание тела.	**1**
			Средний уровень Стойка мост выполняется самостоятельно. Иногда при выполнении допускаются ошибки. Требуется корректировка выполнения педагогом.	**2**
			Высокий уровень Стойка мост выполняется самостоятельно без ошибок.	**3**
			Стойка на груди	
			Низкий уровень Стойка на груди выполняется с помощью педагога. Стойку выполняет из упора лежа прогнувшись перекатом вперед. Не удерживает стойку в наиболее	**1**

удобном положении. Неправильно опираются о пол, тыльной стороной кисти к полу.	
Средний уровень Стойка на груди выполняется самостоятельно. Иногда при выполнении допускаются ошибки. Требуется корректировка выполнения педагогом.	**2**
Высокий уровень Стойка на груди выполняется самостоятельно без ошибок.	**3**
Растяжки	
Низкий уровень Выполняется с помощью педагога. Ошибки при продольном шпагате и поперечном: плохая разминка, резкие движения, неправильная техника выполнения упражнений, нагрузка на связки ,упражнения при поврежденных мышцах.	**1**
Средний уровень Растяжки: продольный и поперечный шпагат выполняется самостоятельно. Иногда при выполнении допускаются ошибки. Требуется корректировка выполнения педагогом.	**2**
Высокий уровень Растяжки: продольный и поперечный шпагат выполняется самостоятельно без ошибок .	**3**
Переворот вперёд	
Низкий уровень Переворот вперёд выполняется с помощью педагога. Во время толчка и маха плечи уводят вперед, переворот получается низким и длинным. При отведении плеч назад теряется скорость движения и вместо переворота получается перекидка или медленный переворот вперед без полета (ошибка наиболее типичная для девочек). Не соединяет ноги быстрым движением толчковой ноги, которая должна «догнать» маховую в момент прохождения стойки и обеспечить прогибание тела.	**1**
Средний уровень Переворот вперёд выполняется самостоятельно. Иногда при выполнении допускаются	**2**

ошибки. Требуется корректировка выполнения педагогом.	
Высокий уровень Переворот вперёд выполняется самостоятельно без ошибок.	**3**
Переворот назад	
Низкий уровень Переворот назад выполняется с помощью педагога. При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад. В положении «мост» типичные ошибки описаны выше.	**1**
Средний уровень Переворот назад выполняется самостоятельно. Иногда при выполнении допускаются ошибки. Требуется корректировка выполнения педагогом.	**2**
Высокий уровень Переворот назад выполняется самостоятельно без ошибок.	**3**
Рондат	
Низкий уровень Рондат выполняется с помощью педагога. Руки и ноги отклоняются от оси движения. Вращение тела, постановка ступней и ладоней должны производиться строго по одной линии. Руки в упоре забывают ставить перпендикулярно.	**1**
Средний уровень Рондат выполняется самостоятельно. Иногда при выполнении допускаются ошибки. Требуется корректировка выполнения педагогом.	**2**
Высокий уровень Рондат выполняется самостоятельно без ошибок.	**3**
Стойка на руках	
Низкий уровень Стойка на руках выполняется с помощью педагога.	**1**

Неправильное положение головы(не отклоняется назад). Слишком прогнутое тело. Слишком широкая или узкая постановка рук. Неполностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно-ключичных суставах.	
Средний уровень Стойка на руках выполняется самостоятельно. Иногда при выполнении допускаются ошибки. Требуется корректировка выполнения педагогом	**2**
Высокий уровень Стойка на руках выполняется самостоятельно без ошибок.	**3**
Жонгляж	
Низкий уровень Не владеет трюками с 3 мячами, кольцами и булавами, (каскад, теннис, венец, топорики), неправильная постановка рук, спины, головы.	**1**
Средний уровень Владеет трюками с 3 мячами (каскад, теннис, венец, топорики), но роняет мячи ли не может сделать переход из одного трюка в другой.	**2**
Высокий уровень Владеет трюками из 3 мячей, кольцами и булавами (каскад, теннис, венец, топорики), чисто и технично их выполняет без падения, могут сделать переход из одного трюка в другой, правильная постановка корпуса.	**3**
Хула-хупы	
Низкий уровень Не владеет трюками с 1,2,3 обручами (обмотка, вертушка, баланс, восьмерка, вертолёт, крутка на локтях, удержание трёх обручей одновременно на коленях, талии и руке), не может сделать переход из одного трюка в другой.	**1**
Средний уровень Владеет трюками с 1,2,3 обручами (обмотка, вертушка, баланс, восьмерка, вертолёт, крутка на локтях, удержание трёх обручей одновременно на коленях, талии и руке), не может сделать переход с одного трюка в другой.	**2**

Высокий уровень Владеет трюками с 1,2,3 обручами (обмотка, вертушка, баланс, восьмерка, вертолёт, крутка на локтях, удержание трёх обручей одновременно на коленях, талии и руке), может сделать переход с одного трюка в другой добавляя танцевальные движения на переходах.	**3**
Гибкость	
Низкий уровень Не может сделать комплект упражнений на гибкость(коробочка, перекат на груди, прогиб назад, стойка на локтях, в «мостике обхват за ноги» не хватает растяжки для выполнения трюков) выполняет каждый трюк нечетко, не тянет колени и стопы при выполнении комплекса упражнений, выполняет каждый трюк по отдельности.	**1**
Средний уровень Частично выполняет комплект упражнений на гибкость(коробочка, перекат на груди, прогиб назад, стойка на локтях, в «мостике обхват за ноги» не хватает растяжки для выполнения трюков), выполняет каждый трюк нечетко, не тянет колени и стопы при выполнении комплекса упражнений.	**2**
Высокий уровень Выполняет комплект упражнений на гибкость в одной связке(коробочка, перекат на груди, прогиб назад, стойка на локтях, в «мостике обхват за ноги» хватает растяжки для выполнения трюков), удерживает трюки , делает чистые переходы из трюка в трюк. Голеностоп и колени натянуты.	**3**
Акробатика	
Низкий уровень Не может сделать акробатическую связку(рондат фляг стойка кувырок-переворот вперёд-колесо-кувырок назад с выходом в стойку, рондат-фляг-сальто, 4 фляка-сальто, сальто вперёд- разгиб,) Выполняет трюки по отдельности со страховкой педагога.	**1**

Средний уровень Частично выполняет акробатическую связку(рондат фляг стойка кувырок-переворот вперёд-колесо-кувырок назад с выходом в стойку, рондат-фляг-сальто, 4 фляка-сальто, сальто вперёд- разгиб), допускает ошибки в технике исполнения и при переходах на другой трюк.	**2**
Высокий уровень Выполняет акробатическую связку(рондат фляг стойка кувырок-переворот вперёд-колесо-кувырок назад с выходом в стойку, рондат-фляг-сальто, 4 фляка-сальто, сальто вперёд- разгиб), технически чисто и натянуто.	**3**
Гимнастика	
Низкий уровень Не может выполнить комплект упражнений на гибкость (коробочка, перекат на груди, прогиб назад, стойка на локтях, в мостике обхват за ноги не хватает растяжки для выполнения трюков, задняя затяжка, боковая затяжка, шпагат на минус) выполняет каждый трюк не четко , не тянет колени и стопы при выполнении комплекса упражнений, выполняет каждый трюк по отдельности.	**1**
Средний уровень Частично выполняет комплект упражнений на гибкость (коробочка, перекат на груди, прогиб назад, стойка на локтях, задняя затяжка, боковая затяжка, шпагат на минус в мостике обхват за ноги не хватает растяжки для выполнения трюков), выполняет каждый трюк нечетко, не тянет колени и стопы при выполнении комплекса упражнений.	**2**
Высокий уровень Выполняет комплект упражнений на гибкость в одной связке(коробочка, перекат на груди, прогиб назад, стойка на локтях, задняя затяжка, боковая затяжка, шпагат на	**3**

минус в мостике обхват за ноги не хватает растяжки для выполнения трюков), удерживает трюки, делает чистые переходы из трюка в трюк. Голеностоп и колени натянуты.	
Эксцетрика	
Низкий уровень Не может сделать акробатическую связку в паре (машинка, сальто за ногу, перекидка через спину, колесо в паре, фус за ног), Выполняет трюки по отдельности со страховкой педагога.	**1**
Средний уровень Выполняет акробатическую связку в паре самостоятельно(машинка, сальто за ногу, перекидка через спину, колесо в паре, фус за ног), выполняет каждый трюк нечетко, не тянет колени и стопы при выполнении комплекса упражнений.	**2**
Высокий уровень Выполняет акробатическую связку в паре самостоятельно(машинка, сальто за ногу, перекидка через спину, колесо в паре, фус за ног), выполняет каждый трюк четко, делая чистые переходы из трюка в трюк. Голеностоп и колени натянуты.	**3**
Жонгляж	
Низкий уровень Не владеет трюками с 4 мячами, кольцами и булавами (каскад, теннис, венец, топорики), неправильная постановка рук, спины, головы.	**1**
Средний уровень Владеет трюками с 4 мячами, кольцами и булавами (каскад, теннис, венец, топорики), но роняет мячи или не может сделать переход из одного трюка в другой.	**2**
Высокий уровень Владеет трюками с 4 мячами, кольцами и булавами	**3**

			(каскад, теннис, венец, топорики), чисто и технично их выполняет без падения, может сделать переход из одного трюка в другой, правильная постановка корпуса.	
			Воздушная гимнастика	
			Низкий уровень Не может выполнить комплект силовых упражнений (передний флажок, задний флажог, горизонт, подъем ног без маха, удержание уголка, вис на подкалена). При выполнении трюков не тянет голеностоп, и колени, выполняет при помощи педагога.	**1**
			Средний уровень Выполняет комплект силовых упражнений самостоятельно(передний флажок, задний флажог, горизонт, подъем ног без маха, удержание уголка, вис на подкалена). При выполнении трюков не тянет голеностоп, и колени.	**2**
			Высокий уровень Выполняет комплект силовых упражнений самостоятельно (передний флажок, задний флажог, горизонт, подъем ног без маха, удержание уголка, вис на подкалена). Выполняет чистые переходы из трюка в трюк, держит натянутыми голеностопы и колени.	**3**
			Эквилибристика	
			Низкий уровень Выполняет комплекс упражнений на катушках с помощью педагога(балансировка, заход и сход с 1 катушки, пирамида на 3,4,5 катушках). Эквилибр на уницикле - выполняет комплекс упражнений с помощью педагога(проехать по кругу, звездочка, в паре по кругу, юла, обводка, ёлочка, прыжки на скакалке). Эквилибр на тростях - выполняет комплекс упражнений с помощью педагога(уголок, крокодил, спичаг, ровная	**1**

			стойка, мексиканка, фигурная стойка, волна). Трюки выполняются по отдельности, не может удержать трюки, не делает переход из одного тюка к другому.	
			Средний уровень Выполняет комплекс упражнений на катушках самостоятельно(балансировка, заход и сход с 1 катушки, пирамида на 3,4,5 катушках). Эквилибр на уницикле - выполняет комплекс упражнений самостоятельно(проехать по кругу, звездочка, в паре по кругу, юла, обводка, ёлочка, прыжки на скакалке). Эквилибр на тростях - выполняет комплекс упражнений самостоятельно.(уголок, крокодил, спичаг, ровная стойка, мексиканка, фигурная стойка, волна) Трюки выполняются по отдельности, затрудняется удержать трюки, неуверенно делает переход из одного тюка к другому.	**2**
			Высокий уровень Выполняет комплекс трюков на катушках самостоятельно(балансировка, заход и сход с 1 катушки, пирамида на 3,4,5 катушках). Эквилибр на уницикле - выполняет комплекс трюков ссамостоятельно(проехать по кругу, звездочка, в паре по кругу, юла, обводка, ёлочка, прыжки на скакалке). Эквилибр на тростях - выполняет комплекс трюков самостоятельно(уголок, крокодил, спичаг, ровная стойка, мексиканка, фигурная стойка, волна). Технически выполняет правильно и чисто. Чистый переход из трюка в трюк.	**3**
			Хула-хупы	
			Низкий уровень Не владеет трюками с3,4, 5,6 обручами (обмотка, вертушка, баланс, восьмерка, вертолёт, крутка на локтях, удержание трёх обручей одновременно на	**1**

			коленях, талии и руке). Не может сделать переход из одного трюка в другой. Не может закрутить бочку из 30 обручей.	
			Средний уровень Владеет трюками с 3,4, 5,6 обручами (обмотка, вертушка, баланс, восьмерка, вертолёт, крутка на локтях, удержание трёх обручей одновременно на коленях, талии и руке). Не может сделать переход с одного трюка в другой. Может закрутить бочку из 30 обручей, но не может ее удержать.	**2**
			Высокий уровень Владеет трюками с 3,4, 5,6 обручами (обмотка, вертушка, баланс, восьмерка, вертолёт, крутка на локтях, удержание трёх обручей одновременно на коленях, талии и руке). Может сделать переход с одного трюка в другой добавляя танцевальные движения на переходах. Закручивает бочку из 30 обручей, разгоняя равномерно обручи по всему телу.	**3**
			Диаболо	
			Низкий уровень Не владеет трюками с 1,2 диаболо (закрутка, вертушка, подкидывание, скакалка, перекидка под ногой, перекидка в паре, солнышко). Неправильная постановка рук, спины, головы.	**1**
			Средний уровень Владеет трюками с 1,2 диаболо (закрутка, вертушка, подкидывание, скакалка, перекидка под ногой, перекидка в паре, солнышко), но роняет диаболо, не может сделать переход из одного трюка в другой.	**2**
			Высокий уровень Владеет трюками с 1,2 диаболо(закрутка, вертушка, подкидывание, скакалка, перекидка под ногой, перекидка в паре, солнышко). Чисто и технично их выполняет без падения. Может сделать переход из одного трюка в другой. Правильная постановка корпуса.	**3**
			Грим	
			Низкий уровень Выполняет грим при помощи педагога(сценический,	**1**

			театральный). Отсутствие образа. Нет четких и красивых линий		
			Средний уровень Сценический и театральный грим выполняемся самостоятельный, но нет четких линии.	**2**	
			Высокий уровень Сценический и театральный грим выполняемся самостоятельный. Грим соответствует сценическому образу.	**3**	
			Актёрское мастерство		
			Низкий уровень В номере отсутствует характерность, мизансцена, нет образа, стесняется, переигрывает, не улыбается, нет контакта со зрителем, не может воплотиться роль, Не может импровизировать под музыку.	**1**	
			Средний уровень В номере есть характерность, мизансцена, образ. Может воплотиться в любую сценическую роль, умеет импровизировать под музыку. Но выходя на сцену, стесняется, переигрывает, не улыбается, нет контакта со зрителем.	**2**	
			Высокий уровень В номере есть характерность, мизансцена, образ. Может воплотиться в любую сценическую роль, умеет импровизировать под музыку, умеет устанавливать контакт со зрителем.	**3**	
			Сценическое движение		
			Низкий уровень Выполняет движения не в такт музыки, не доделывает движения, движения не соответствуют образу.	**1**	
			Средний уровень Движения выполняются в такт музыки, доделывает движения, иногда движения не соответствуют образу.	**2**	
			Высокий уровень Движения выполняются в такт музыки, доделывает	**3**	

			движения, красивые линии, чистота исполнения, движения соответствуют образу.		

№	**Параметры результативности**	Критерии	*Степень выраженности оцениваемого качества*	**Баллы**	Методы диагностики
2.2.	**Владение специальным оборудованием и оснащением**	Правильность использования специального оборудования и оснащения в практической деятельности	*Низкий уровень* Ребенок испытывает серьезные затруднения при работе со сценическим оборудованием и оснащением.	**1**	– Анализ действий учащегося
			Средний уровень Ребенок работает со сценическим оборудованием и оснащением с помощью педагога.	**2**	
			Высокий уровень Ребенок работает с оборудованием и оснащением самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	**3**	
2.3	**Опыт творчества**	Проявление креативности в выполнении практических заданий	*Низкий - имитационный уровень* Учащимся освоена репродуктивная, имитационная деятельность. Он не проявляет интереса к творческому процессу. Требуется постоянная словесная помощь и объяснения педагога.	**1**	– Наблюдение – Анализ творческих проявлений – Импровизация на тему
			Средний - репродуктивный уровень с элементами творческого. Учащийся выполняет задания на основе образца с элементами творчества.	**2**	
			Высокий – творческий уровень Приобретен опыт самостоятельной творческой деятельности, проявляющийся в нестандартности, оригинальности, вариативности, качественной завершенности результата.	**3**	

№	Параметры результативности	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы	Методы диагностики
3	***Сформированность метапредметных компетенций***				
3.1	**Познавательные**				
	Формирование умений работать с информацией: систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать	Умение работать с информацией	*Низкий уровень* Ребенок имеет общее представление об источниках и путях сбора информации, обработке и представлении другим.	**1**	– Наблюдение – Беседа
			Средний уровень Ребенок может обрабатывать информацию и представлять ее в ходе деятельности.	**2**	
			Высокий уровень Ребенок может самостоятельно добывать, обрабатывать, представлять и эффективно использовать в процессе деятельности информацию.	**3**	
3.2	**Коммуникативные**				
А	Опыт общения	Сотрудничество в образовательном процессе	*Низкий уровень* Ребенок испытывает серьезные затруднения в общении и участии в общих делах.	**1**	– Наблюдение
			Средний уровень Ребенок слушает и слышит педагога, воспринимает учебную информацию при напоминании и контроле, иногда принимает во внимание мнение других.	**2**	
			Высокий уровень Ребенок сосредоточен, внимателен, слушает и слышит педагога, адекватно воспринимает информацию, уважает мнение других.	**3**	
Б	Тип сотрудничества	Умение	*Низкий уровень*	**1**	Наблюдение

	(отношение ребенка к общим делам детского объединения)	воспринимать общие дела как свои собственные	Ребенок избегает участия в общих делах, не проявляет интереса к общим делам в студии, пытается их избежать.		
			Средний уровень Ребенок участвует в общих делах студии, но для этого требуется побуждение со стороны педагога или старших студийцев.	**2**	
			Высокий уровень Ребенок проявляет интерес к жизни студии, проявляет инициативу в общих делах	**3**	
В	Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	*Низкий уровень* Ребенок периодически провоцирует конфликты.	**1**	Метод незаконченного предложения
			Средний уровень Ребенок сам в конфликтах не участвует, старается их избежать.	**2**	
			Высокий уровень Ребенок пытается уладить возникающие конфликты.	**3**	
3.3	**Регулятивные**				
А	Умение организовать рабочий настрой во время занятий и выступления	Способность самостоятельно создать психологический настрой во время занятий и выступлений	*Низкий уровень* Ребенок выражает пассивную позицию по отношению к образовательному процессу, требуется помощь педагога и родителей для создания соответствующего психологического настроя.	**1**	– Наблюдение
			Средний уровень Ребенок демонстрирует готовность к занятиям, сосредоточен во время образовательного процесса, но иногда требуется помощь педагога для создания соответствующего психологического настроя и ситуации успеха.	**2**	
			Высокий уровень Ребенок демонстрирует заинтересованность и активность в ходе занятий и выступлений, самостоятельно может	**3**	

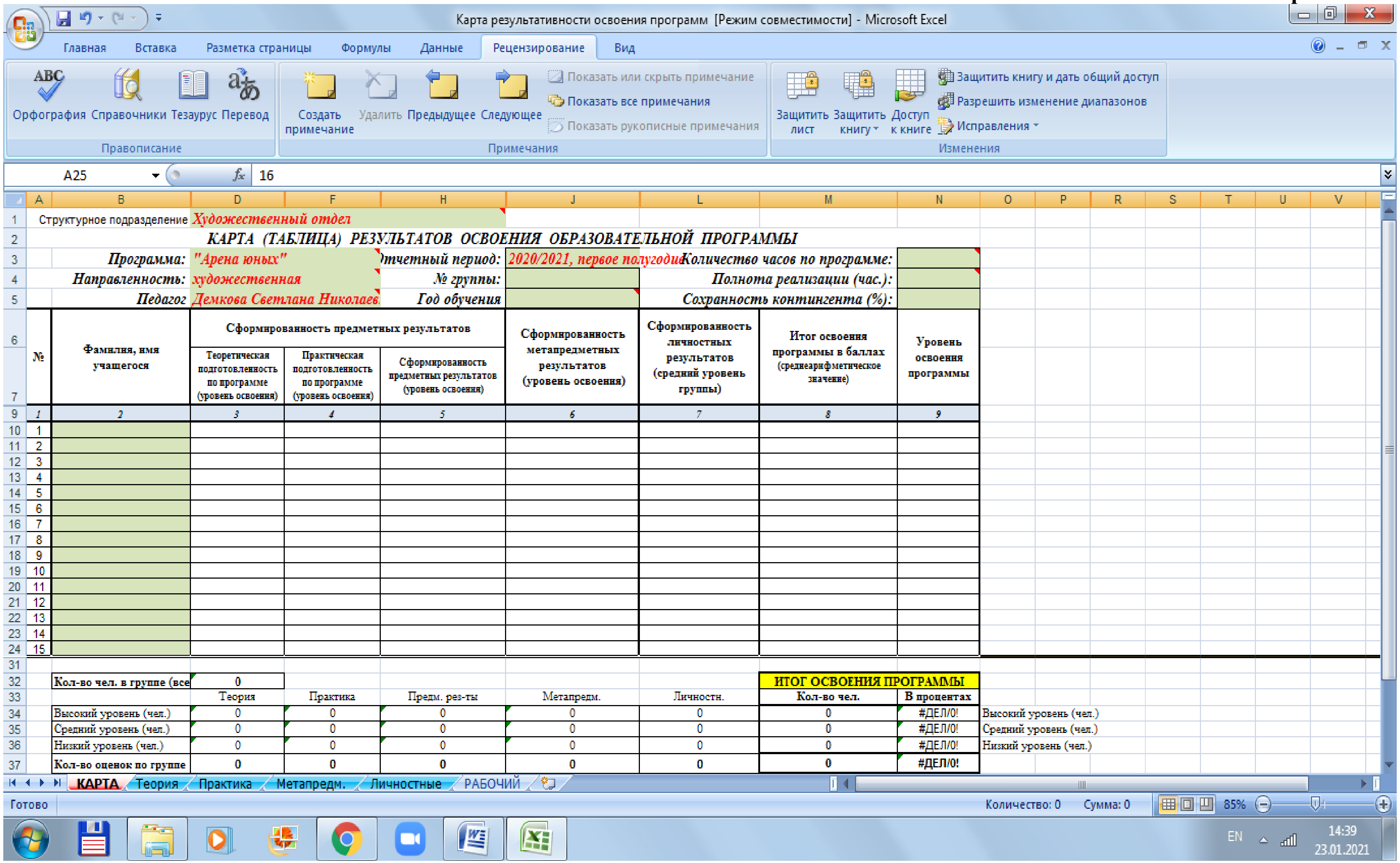
			настроиться на продуктивную деятельность и ситуацию успеха.		
Б	Навыки соблюдения правил безопасности	Соответствие приобретенных навыков программным требованиям	*Низкий уровень* Учащийся допускает нарушения в сфере безопасности и требует постоянного контроля.	**1**	Наблюдение с последующим анализом
			Средний уровень Ребенок осознанно выполняет весь объем навыков, но требуется частичный контроль со стороны педагога	**2**	
			Высокий уровень Ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период. Знает и сознательно соблюдает правила безопасности.	**3**	

	Параметры результативности	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы	Методы диагностики
4.	***Сформированность личностных качеств***				
1	**Организационно-волевые качества**				
1.1	**Терпение/ выдержка**	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определѐнного времени, преодолевать трудности	*Низкий уровень* Низкая работоспособность, быстрая утомляемость, заметная усталость до окончания занятия, репетиции, концерта. Невозможность качественного выполнения некоторых заданий.	**1**	Наблюдение
			Средний уровень Хорошая работоспособность. Заметная усталость к концу занятия, репетиции, концерта.	**2**	
			Высокий уровень Высокая работоспособность. Сохранение устойчивой мотивации на всем протяжении занятия, репетиции, концерта.	**3**	
1.2	**Воля**	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	*Низкий уровень* Ребенок проявляет слабое стремление к работе в группе и освоению материала. Волевые усилия ребенка побуждаются извне.	**1**	Наблюдение
			Средний уровень Ребенок недостаточно дисциплинирован, но проявляет стремление в работе в группе и освоении материала.	**2**	
			Высокий уровень Ребенок дисциплинирован, проявляет стремление в работе в группе и освоении материала.	**3**	
1.3.	**Самоконтроль**	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	*Низкий уровень* Ребенок постоянно действует под воздействием контроля педагога и родителей.	**1**	Наблюдение
			Средний уровень Ребенок периодически самостоятельно контролирует свои действия и поступки, без помощи педагога и родителей.	**2**	
			Высокий уровень	**3**	

			Ребенок умеет контролировать свои поступки и действия самостоятельно.		

№	Параметры результативности	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы	Методы диагностики
2	**Ориентационные качества**				
2.1	**Самооценка**	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	*Низкий уровень* Ребенок имеет завышенную или заниженную самооценку.	**1**	Наблюдение
			Средний уровень Ребенок стремиться к нормальной самооценке, иногда завышая или занижая ее.	**2**	
			Высокий уровень Ребенок имеет нормальную самооценку по результатам достижений.	**3**	
2.2	**Интерес к занятиям в детском объединении**	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	*Низкий уровень* Ребенок слабо проявляет интерес к занятиям, посещает студию по желанию родителей.	**1**	Наблюдение Опрос
			Средний уровень Ребенок проявляет интерес к занятиям.	**2**	
			Высокий уровень Ребенок самостоятельно проявляет высокий интерес к занятиям.	**3**	

Приложение 2



Структурное подразделение *Художественный отдел*

КАРТА (ТАБЛИЦА) РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа: *"Арена юных"* *Отчетный период:* *2020/2021, первое полугодие* *Количество часов по программе:*

Направленность: *художественная* *№ группы:* *Полнота реализации (час.):*

Педагог *Демкова Светлана Николаевна* *Год обучения* *Сохранность контингента (%):*

№	Фамилия, имя учащегося	Сформированность предметных результатов			Сформированность метапредметных результатов (уровень освоения)	Сформированность личностных результатов (средний уровень группы)	Итог освоения программы в баллах (среднеарифметическое значение)	Уровень освоения программы
		Теоретическая подготовленность по программе (уровень освоения)	Практическая подготовленность по программе (уровень освоения)	Сформированность предметных результатов (уровень освоения)				
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

						ИТОГ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ		
Кол-во чел. в группе (все	0							
	Теория	Практика	Предм. рез-ты	Метапредм.	Личностн.	Кол-во чел.	В процентах	
Высокий уровень (чел.)	0	0	0	0	0	0	#ДЕЛ/0!	Высокий уровень (чел.)
Средний уровень (чел.)	0	0	0	0	0	0	#ДЕЛ/0!	Средний уровень (чел.)
Низкий уровень (чел.)	0	0	0	0	0	0	#ДЕЛ/0!	Низкий уровень (чел.)
Кол-во оценок по группе	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**#ДЕЛ/0!**	

❖ ***Перечень дидактических материалов***

– Учебно-методические материалы по темам программы:
- ✓ Цирковое искусство
- ✓ Акробатика
- ✓ Жонглирование
- ✓ Воздушная гимнастика
- ✓ Эквилибристика
- ✓ Фокусы
- ✓ Дрессировка
- ✓ Клоунада

– Видеосюжеты по жанрам циркового искусства

– Видеозаписи концертов, смотров, фестивалей коллектива

– Видеозаписи выступлений профессиональных артистов

– Видеозаписи телевизионных шоу «Цирк на Первом», «Минута славы»

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008)
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
5. Конституция Российской Федерации, Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.
6. Конвенция о правах ребенка, Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года

Литература для педагога

1. Актуальные проблемы воспитания актерских и режиссерских кадров эстрады в ВУЗе. Сборник научных трудов. - Ленинград, ЛГИТМиК. 1987 г.118стр.
2. Гуревич З. О жанрах советского цирка. - Москва, «Искусство», 1977 г. 280стр.
3. Дмитриев Ю. Советский цирк сегодня. - Москва, «Искусство», 1968 г.144стр.
4. Запашный В. Вольтижная акробатика. - Москва, «Искусство», 1961 г. 131 стр.
5. Кошкин В. Летающие тарелки. Книга о жонглировании. – М.: Искусство, 1994. 252стр.
6. Марков О.И. Сценарно-режиссерские основы художественно-педагогической деятельности клуба. Москва, «Просвещение», 1988 г.158стр.
7. Основы сценического движения. Под ред. Коха И.Э. Москва, «Просвещение», 1976 222стр.
8. Постолатий В. Все тайны фокуса. – М.: издательский до «Звонница», 2001.496 стр.
9. Новиков Л.А. Искусство слова. – М.: Педагогика, 1991.141стр.
10. Семенов Л.П. Советы тренерам. Сборник упражнений и методических рекомендаций. - Москва, «Физкультура и спорт», 1980 г.136 стр.
11. Статьи из журналов «Советская эстрада и цирк» разных лет.
12. Фальковский А. Художник в цирке. - Москва, «Искусство», 1978 г. 143стр.
13. Шляпин Л. Гимнастика. - Москва, «Искусство», 1978 г.151 стр.

Литература для учащихся

1. Акопян А. Даю уроки волшебства. – М.: Детская литература, 1993.285стр.
2. Грим. Составитель Шашакин В. Ленинград. 1985 г.
3. Гуревич З. О жанрах советского цирка. Москва, «Искусство» 1977 г. 280стр.
4. Гуревич З. Эквилибристика. Москва, «Искусство» 1982 г. 168стр.

5. Гусак Ш. Групповые акробатические упражнения. Москва. «Физкультура и спорт», 1969 168 стр.
6. Дмитриев Ю. Искусство цирка. - Москва, «Знание», 1964 г. 80стр.
7. Игношенко А. Акробатика в школе. Москва, «Просвещение» 1964г.199стр.
8. Кожевников С. Акробатика. Москва, «Искусство» 1984 г. 140стр.
9. Постолатий В. Все тайны фокуса. – М.: издательский до «Звонница», 2001.493стр.
10. Шляпин Л. Гимнастика. Москва, «Искусство» 1978 г.151стр.
11. Шнеер А. Славский Р. «Цирк». Маленькая энциклопедия. Москва, изд. «Советская энциклопедия», 1973г.376стр.

Интернет-источники

1. В мире цирка и эстрады: *http://ruscircus.ru/*
2. Сайт Большого Санкт-Петербургского Государственного цирка *http://www.circus.spb.ru*
3. Росгосцирк Министерство культуры Российской Федерации *http://www.circus.ru/*
4. Цирк.ТВ. *http://www.circus-tv.ru*

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга)

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08.2020 № 47-од
Директор

_____М.Д. Иваник

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Арена юных»
1 год обучения

Первый год обучения относится к подготовительному этапу. Ведущей темой этого года обучения являются - общая физическая подготовка и знакомство с цирком, как искусством и спортом.

Задачи:

Обучающие

- формирование основ знаний о спорте и цирковом искусстве;
- практическое постижение и освоение основ циркового искусства;
- знакомство с историей развития циркового искусства и разнообразием жанров циркового искусства;
- формирование двигательных навыков

Развивающие

- содействие укреплению здоровья, правильному физическому развитию;
- выявление и развитие творческих способностей и индивидуальности каждого ребенка средствами циркового искусства;
- развитие координации движений, устойчивости, равновесия, чувства баланса;
- развитие силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции
- развитие мышления, познавательной активности учащихся, умения анализировать и выявлять достоинства и недостатки техники исполнения упражнений;
- развитие морально-волевых качеств подростка;
- развитие эстетического вкуса, стиля и исполнительской культуры;

Воспитывающие

- воспитание высоких нравственных качеств, целеустремленности, самостоятельности;
- воспитание интереса и любви к цирковому искусству.
- воспитание у учащихся коммуникативной культуры;

Здоровьесберегающие

- повышение работоспособности;

- обучение правильному дыханию;
- развитие опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки;
- развитие физических качеств учащихся цирковой студии без ущерба для здоровья.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Предполагаемым результатом работы является: умение применять полученные знания, умения и навыки; способность правильно и легко выполнять все разученные элементы. Предполагается, что к концу первого года обучения у ребёнка сформируется устойчивый интерес к систематическим занятиям цирковым искусством, разовьются физические качества (сила, гибкость, выносливость); ребёнок усвоит элементарные знания по теории акробатики;

Предметные:

- формирование знаний о цирковых жанрах, о роли акробатики, гимнастики, эквилибристики для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии тренировок на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),
- По окончании I года обучения, обучающиеся будут уметь четко и красиво выполнять следующие упражнения:
  - прыжки на мини-батуте
  - отжимания
  - подтягивания
  - поворот на 180°
  - поворот на 360°
  - кувырок боковой;
  - мост;
  - ласточка;
  - выход в стойку на руках.
  - шпагат
- Жонглировать 1-2 мячами, кольцами
- Крутить обруч, раскручивать и удерживать диаболо
- К концу первого года дети должны научиться элементам самостраховки и приёмам падения.

Метапредметные:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Личностные:

- эмоциональное отношение к цирковому искусству;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.
- духовно-нравственные основания;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального) исполнения элементов, трюков, номеров;
- знание основ здоровьесберегающих технологий;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- готовность и способность к участию в концертных мероприятиях
- готовности к самообразованию и самовоспитанию;
- адекватная позитивная самооценка
- формирование основ гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю

Содержание 1 года обучения

На подготовительном этапе обучения занятия проводятся со всеми желающими детьми, не имеющими медицинских противопоказаний для занятий цирковым искусством.

Главное – приобщение их к занятиям физкультурой и спортом, овладение техникой и простейших упражнений, формирование интереса детей к данному виду искусства, воспитание сознательной дисциплины.

Обучение осуществляется по основным разделам программы:

I. Вводное занятие.

Теория. Что такое цирк? Цирк в России. Изучение жанров циркового искусства. Страховка и техника безопасности на занятии. Обзор тем программы.

II. Игроритмика

Занятия игроритмикой оказывают положительное влияние на организм детей: осуществляется профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы; улучшается осанка; повышается выносливость и сила; развивается гибкость; приобретаются жизненно-необходимые двигательные умения и навыки. Использование ритмических упражнений доставляют детям радость, поднимают настроение, повышают жизненный тонус.

«Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку соответственно ее характеру, ритму, темпу.

Теория: - ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной, высокий шаг в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках; - бег – легкий, широкий, острый;

- прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки

Практика:

- «Медведи и медвежата»,
- «Пингвины»,
- «Раки» (спиной назад),

– «Бежим по горячему песку» (острый бег),
– «Белки» (прыжки и поскоки) и др.

«Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку открытость и внутреннюю свободу.

Теория:

– перекаты вперед-назад;
– растяжка ног;
– упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях.

Практика:

– «Камушки», «Кочки», «Бабочка», «Корзинка», «Змеи», «Пантеры», «Рыбка»,
– Музыкально-подвижные игры

III. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория.

– Икроножные мышцы, голеностопный сустав, ахиллово сухожилие, сила, ловкость, быстрота гибкость, выносливость.
– Мышечная сила, мышцы рук, укрепление мышц, изометрия, отжимания.
– Сокращение мышц, мышцы груди мышцы спины, мышцы живота.
– Виды гибкости, плавность движений, свобода движений, амплитуда.

Практика. Разминочные упражнения. Строевая подготовка. Упражнения на гибкость и растяжку. Силовая физическая подготовка.

Упражнения, укрепляющие мышцы ног

– Ходьба на носках.
– Ходьба на носках в полуприседе.
– Прыжки в полуприседе.
– Прыжки вверх со свободным взмахом слегка согнутыми руками вперед к верху.
– Прыжки вверх с разбега с поворотом на 1800, 3600.
– Прыжки на мини-батуте.

Упражнения для развития силы рук

– В упоре лежа отталкиваться руками от пола.
– Из упора лежа, скользя ногами по полу, опуститься на предплечье и силой снова подняться в упор лежа.
– Из упора лежа перемахнуть двумя ногами вправо (влево) в упор лежа сзади.
– Из упора лежа сзади толчком рук поворот в упор лежа.
– Подтягивание в висе.
– Передвижение на руках и ногах в упоре лежа сзади.
– Выход в стойку на руках.

Упражнения для развития силы мышц туловища

– Из упора лежа перейти в упор присев.
– Лечь на спину, резким движением перейти в плотную группировку.

– Лежа бедрами на гимнастической скамейке спиной к низу, удерживать выпрямленное туловище в горизонтальном положении.
– В висе на гимнастической стенке полностью провиснуть в плечевых суставах, короткими движениями подтягиваться только в плечевых суставах, не сгибая рук в локтях.
– Боковой кувырок.

Упражнения на растягивание и гибкость

Теория: Виды гибкости, плавность движений, свобода движений, амплитуда.

Практика:

– Махи ногами вперед, в сторону, назад.
– Упражнение «шпагат» (на правую ногу, на левую ногу поперечный).
– Наклоны туловища к ногам, исходное положение: стоя , сидя.
– Прогибы, назад стоя на ногах, стоя на коленях, лежа.
– Упражнение «мост».
– Ласточка.
– Рыбка.

IV. Акробатика

Теория.

– Изучение техники выполнения акробатических элементов.
– Совершенствование двигательных навыков.
– Детализированное разучивание упражнений и соединений.
– Виды акробатики: статическая, динамическая, пластическая.
– Выполнение стоек, статическая акробатика
– Расстановка рук, распределение веса тела, балансировка, контроль равновесия.
– Перевороты тела с опорой, темп переворотов, разбег, темповой подскок, последовательность выполнения, нарастание темпа.

Практика. Вращательные упражнения. Стойка на лопатках. Стойка на голове. Стойка на предплечьях. Стойка на руках. Выполнение сочетаний различных стоек. Короткий кувырок вперед – кувырок вперед прыжком. Короткий кувырок назад – кувырок назад длинный. Переворот вперед с опорой на руки и голову. Рондад, переворот вперед с опорой на руки, кувырок вперед. Рондад, переворот с опорой на руки и голову.

V. Специальная цирковая подготовка (СЦП)

Жонглирование.

Упражнения с предметами.

Воздушная гимнастика. Упражнения на снарядах.

Эквилибристика

Теория. Знакомство с жанрами. Рассказ об особенностях различных жанров. Просмотр видеоматериалов. Правильная постановка рук, основная стойка жонглёра, традиционные предметы жонглирования, нетрадиционные предметы жонглирования, техника жонглирования. Эквилибр. что это. Равновесие, баланс, классификация эквилибра, реквизит для эквилибра.

Практика: Ознакомление и опробование элементов различных жанров. Освоение простейших трюков. Обучение работе с реквизитом, техника безопасности при работе с ним. Тестирование.

Практика (жонглирование)

– Жонглирование мечами 1, 2, 3
– Жонглирование кольцами 1, 2, 3,
– Отбивание мячей от пола.
– Диаболо.
– Вращение хула-хупов 1-2-3

Практика(эквилибр)

– Эквилибр на «катушках».
– Эквилибр на стульях.
– Эквилибр на тростях.

VI. Упражнения на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки.

Упражнения на дыхание.

Теория: виды дыхания, цели дыхательной гимнастики, польза от расслабления и дыхательной гимнастики

– нижнее или «брюшное», «диафрагмальное»
– среднее или «реберное»
– верхнее или «ключичное
– смешанное или «полное дыхание йогов»

Практика:

– «Обхвачу себя руками»
– «Подуй на одуванчик»
– «Трубач» и др.

УТВЕРЖДЕН
приказом директора
от_____ №_____

Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Арена юных»
на 202__/202__ учебный год
для __ группы 1 года обучения
педагог: _____

№ п/п	Дата занятия		Тема / содержание занятия	Количество часов	Примечание
	план	факт			
1.			Беседа по охране труда. Инструкция №9. Вводное занятие	3 часа	
2.			Общая физическая подготовка1 час Игроритмика 2часа (теория)	3 часа	
3.			Общая физическая подготовка1 час(теория) Игроритмика 2 часа	3 часа	
4.			Общая физическая подготовка1 час Игроритмика 2 часа	3 часа	
5.			Общая физическая подготовка1 час Игроритмика 2 часа	3 часа	
6.			Общая физическая подготовка1 час Игроритмика 2 часа	3 часа	
7.			Общая физическая подготовка1 час Игроритмика 2 часа	3 часа	
8.			Общая физическая подготовка1 час Игроритмика 2 часа	3 часа	
9.			Общая физическая подготовка1 час Игроритмика 2 часа	3 часа	
10.			Техника безопасности-1час Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки1 час Акробатика –1часа	3 часа	
11.			Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки1 час Акробатика –2часа	3 часа	

12.			Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки1 час Акробатика – 2 часа	3 часа	
13.			Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки1 час Акробатика – 2 часа	3 часа	
14.			Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки1 час Акробатика – 2 часа	3 часа	
15.			Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки1 час Акробатика – 2 часа	3 часа	
16.			Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки1 час Акробатика – 2 часа	3 часа	
17.			Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки1 час Акробатика – 2 часа	3 часа	
18.			Общая физическая подготовка1 час Игроритмика 2 часа	3 часа	
19.			Общая физическая подготовка1 час Игроритмика 2 часа	3 часа	
20.			Общая физическая подготовка1 час Игроритмика 2 часа	3 часа	
21.			Общая физическая подготовка1 час Игроритмика 2 часа	3 часа	
22.			Общая физическая подготовка1 час Игроритмика 2 часа	3 часа	
23.			Общая физическая подготовка1 час Игроритмика 2 часа	3 часа	
24.			Общая физическая подготовка1 час Игроритмика 2 часа	3 часа	
25.			Общая физическая подготовка1 час Игроритмика 2 часа	3 часа	
26.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)-1час теория Акробатика – 2 часа	3 часа	

27.			Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки1 час(теория) Акробатика – 2 часа	3 часа	
28.			Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки1 час Акробатика – 2 часа	3 часа	
29.			Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки1 час Акробатика – 2 часа	3 часа	
30.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)-1 час теория Акробатика – 2 часа	3 часа	
31.			Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки1 час Акробатика – 2 часа	3 часа	
32.			Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки1 час Акробатика – 2 часа	3 часа	
33.			Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки1 час Акробатика – 2 часа	3 часа	
34.			Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки1 час Акробатика – 2 часа	3 часа	
35.			Беседа по охране труда. Инструкция №9.	3 часа	
36.			Общая физическая подготовка1 час Игроритмика 2часа	3 часа	
37.			Общая физическая подготовка1 час Игроритмика 2часа (теория)	3 часа	
38.			Общая физическая подготовка1 час Игроритмика 2часа	3 часа	
39.			Общая физическая подготовка1 час Игроритмика 2часа	3 часа	
40.			Общая физическая подготовка1 час Игроритмика 2часа	3 часа	
41.			Общая физическая подготовка1 час	3 часа	

			Игроритмика 2часа		
42.			Общая физическая подготовка1 час Специальная цирковая подготовка (СЦП)-2 часа	3 часа	
43.			Общая физическая подготовка1 час Специальная цирковая подготовка (СЦП)-2 часа	3 часа	
44.			Общая физическая подготовка1 час Специальная цирковая подготовка (СЦП)-2 часа	3 часа	
45.			Общая физическая подготовка1 час Специальная цирковая подготовка (СЦП)-2 часа	3 часа	
46.			Общая физическая подготовка1 час Специальная цирковая подготовка (СЦП)-2 часа	3 часа	
47.			Общая физическая подготовка1 час Специальная цирковая подготовка (СЦП)-2 часа	3 часа	
48.			Общая физическая подготовка1 час Специальная цирковая подготовка (СЦП)-2 часа	3 часа	
49.			Общая физическая подготовка1 час Специальная цирковая подготовка (СЦП)-2 часа	3 часа	
50.			Общая физическая подготовка1 час Специальная цирковая подготовка (СЦП)-2 часа	3 часа	
51.			Общая физическая подготовка1 час Специальная цирковая подготовка (СЦП)-2 часа	3 часа	
52.			Общая физическая подготовка1 час Специальная цирковая подготовка (СЦП)-2 часа	3 часа	
53.			Общая физическая подготовка1 час Специальная цирковая подготовка (СЦП)-2 часа	3 часа	
54.			Общая физическая подготовка1 час	3 часа	

			Специальная цирковая подготовка (СЦП)-2 часа		
55.			Общая физическая подготовка1 час Специальная цирковая подготовка (СЦП)-2 часа	3 часа	
56.			Общая физическая подготовка1 час Специальная цирковая подготовка (СЦП)-2 часа	3 часа	
57.			Общая физическая подготовка1 час Специальная цирковая подготовка (СЦП)-2 часа	3 часа	
58.			Общая физическая подготовка1 час Специальная цирковая подготовка (СЦП)-2 часа	3 часа	
59.			Общая физическая подготовка1 час Специальная цирковая подготовка (СЦП)-2 часа	3 часа	
60.			Общая физическая подготовка1 час Специальная цирковая подготовка (СЦП)-2 часа	3 часа	
61.			Общая физическая подготовка1 час Специальная цирковая подготовка (СЦП)-2 часа	3 часа	
62.			Общая физическая подготовка1 час Специальная цирковая подготовка (СЦП)-2 часа	3 часа	
63.			Общая физическая подготовка1 час Специальная цирковая подготовка (СЦП)-2 часа	3 часа	
64.			Общая физическая подготовка1 час Специальная цирковая подготовка (СЦП)-2 часа	3 часа	
65.			Общая физическая подготовка1 час Специальная цирковая подготовка (СЦП)-2 часа	3 часа	
66.			Общая физическая подготовка1 час Игроритмика-2часа	3 часа	
67.			Общая физическая подготовка2 час Игроритмика-1час	3 часа	

68.			Общая физическая подготовка1 час Акробатика-2часа	3 часа	
69.			Общая физическая подготовка	3 часа	
70.			Общая физическая подготовка1 час Акробатика-2часа	3 часа	
71.			Сценическая практика	3 часа	
72.			Итоговое занятие	3 часа	
73.			**Всего часов**	**216**	

План воспитательной работы с учащимися

№п. \п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Собрания для решения текущих дел, беседы на темы хореографического искусства, обсуждение просмотренных танцевальных номеров	В течение учебного года	ДДТфилиал №2 спортивный зал	
2.	Участие в спектаклях театр Алеко	В течение учебного года	Выезды	
3.	Участие в культпоходах в Цирк «Автово», на другие профессиональные программы.	В течение учебного года	Выезды	
4.	Отчётный концерт	май	Спортивный зал	
5.	Просмотр видео материалов, концертов профессиональных коллективов	В течение учебного года	Спортивный зал	

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Создание банка данных контактов родителей воспитанников студии. Анкетирование.	Сентябрь	ДДТ	
2.	Родительское собрание. Формирование родительского актива. Выбор родительского комитета.	Сентябрь	ДДТ	
3.	Оформление информационного стенда «Для вас, родители!» и регулярное обновление его материалов.	в течение года	ДДТ	
4.	Регулярное обновление информационных материалов в группах цирковой студии в социальных сетях (Интернет ресурсы)	в течение года	ДДТ	
5.	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам адаптации учащихся после летних каникул.	Сентябрь октябрь	ДДТ	
6.	Творческая совместная деятельность детей и взрослых: игры, развлекательные программы, выступления детей перед родителями.	Октябрь	ДДТ	
7.	Открытые родительские дни с посещением занятий.	Ноябрь	ДДТ	

8.	Индивидуальные консультации для родителей, не посещающих родительские собрания об успешности обучения детей и перспективах.	В течение года	ДДТ	
9.	Помощь родителей в подготовке и проведении мероприятий, посвящённых Новогодним торжествам, Рождеству.	Декабрь	ДДТ	
10.	Родительское собрание, традиционно посвященное анализу успеваемости, посещаемости обучающихся цирковой студии, обсуждению хозяйственных вопросов. Подведение итогов работы родительского комитета за 1 полугодие. Определение неотложных задач 2 полугодия.	Декабрь	ДДТ	
11.	Привлечение родителей к подготовке участия в международных конкурсах и фестивалях. (ремонт реквизита, стирка и ремонт костюмов)	Декабрь Январь	ДДТ	
12.	Помощь родителей в организации зимнего дня здоровья на каникулах и выходных днях - катание на санках-ватрушках, коньках	Январь	ДДТ	
13.	Подготовка праздничного мероприятия, посвященного 23 февраля и 8 марта	Февраль	ДДТ	
14.	Привлечение родителей к подготовке и проведению мероприятий, посвященных масленице	Февраль	ДДТ	
15.	Помощь в организации отдыха детей в период весенних каникул – совместный поход в аквапарк	Март	ДДТ	
16.	Консультации для родителей по интересующим их вопросам «Спрашивайте – отвечаем».	В течение года	ДДТ	
17.	Привлечение родителей к подготовке участия в международных конкурсах и фестивалях. (ремонт реквизита, стирка и ремонт костюмов)	Апрель	ДДТ	
18.	Привлечение родителей к подготовке отчетного концерта .	Апрель	ДДТ	
19.	Родительское собрание. Подведение итогов года. Годовой отчет о работе родительского комитета.	Апрель и Май	ДДТ	
20.	Награждение родителей за активную	Май	ДДТ	

	помощь и участие в жизни коллектива.			
21.	Привлечение родителей к организации летнего отдыха обучающихся.	Май	ДДТ	

Согласован:

Заведующий отделом _____ _____ (_____)

Дата: «_____» «_____» 20__ года

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга)

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08.2020 № 47-од
Директор

_____М.Д. Иваник

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Арена юных»
2 год обучения

Второй год обучения относится к подготовительному этапу. Ведущей темой второго года обучения являются - общая физическая подготовка и закрепление знаний о цирке, как искусстве и спорте.

Задачи:

Обучающие

- формирование основ знаний о спорте и цирковом искусстве;
- практическое постижение и освоение основ циркового искусства;
- знакомство с историей развития циркового искусства и разнообразием жанров циркового искусства;
- формирование двигательных навыков и умений в акробатике, воздушной и пластической гимнастике, жонглировании, эквилибристике;
- отработка трюков и техники исполнения в выбранном виде жанра, соединение их в цирковой номер.

Развивающие

- содействие укреплению здоровья, правильному физическому развитию;
- выявление и развитие творческих способностей и индивидуальности каждого ребенка средствами циркового искусства;
- развитие координации движений, устойчивости, равновесия, чувства баланса;
- развитие силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции
- развитие мышления, познавательной активности учащихся, умения анализировать и выявлять достоинства и недостатки техники исполнения упражнений;
- развитие морально-волевых качеств подростка;
- развитие эстетического вкуса, стиля и исполнительской культуры;

Воспитательные

- воспитание высоких нравственных качеств, целеустремленности, самостоятельности;
- воспитание интереса и любви к цирковому искусству.

- воспитание у учащихся коммуникативной культуры;

Здоровьесберегающие

- повышение работоспособности;
- обучение правильному дыханию;
- развитие опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки;
- развитие физических качеств учащихся цирковой студии без ущерба для здоровья.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Предметные:

- формирование знаний о цирковых жанрах, о роли акробатики, гимнастики, эквилибристики для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии тренировок на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),
- По окончании 2 года обучения, обучающиеся будут уметь четко и красиво выполнять следующие упражнения:

кувырок боковой;
отжимания
подтягивания
поворот на 180°
поворот на 360°
мост;
ласточка;
выход в стойку на руках.
шпагат

- Жонглировать 2-3 мячами, кольцами
- Крутить обруч, раскручивать и удерживать диаболо
- К концу второго года дети должны закрепить знания элементов самостраховки и приёмов падения.

Метапредметные:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Личностные:

- эмоциональное отношение к цирковому искусству;
- духовно-нравственные основания;

- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального)
- исполнения элементов, трюков, номеров;
- знание основ здоровьесберегающих технологий;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- готовность и способность к участию в концертных мероприятиях
- готовности к самообразованию и самовоспитанию;
- адекватная позитивная самооценка
- формирование основ гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю

Содержание 2 года обучения

Младший школьный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, умственное, нравственное и физическое развитие, формируется личность.

Обучение в этот период построено на простых общеразвивающих упражнениях, что эффективно и разносторонне воздействуют на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и нервную системы человека.

Обучение осуществляется по основным разделам программы:

I. Вводное занятие.

Теория. Охрана труда и правила поведения на занятиях. Техника безопасности при работе с реквизитом и при выполнении сложных трюков. Знакомство с терминологией. Сообщение целей и задач.

II. Игроритмика

Занятия игроритмикой оказывают положительное влияние на организм детей: осуществляется профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы; улучшается осанка; повышается выносливость и сила; развивается гибкость; приобретаются жизненно-необходимые двигательные умения и навыки. Использование ритмических упражнений доставляют детям радость, поднимают настроение, повышают жизненный тонус.

«Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку соответственно ее характеру, ритму, темпу.

Теория: - ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной, высокий шаг в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках, бег – легкий, широкий, острый; прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки.

Практика:

- «Медведи и медвежата»,
- «Пингвины»,
- «Раки» (спиной назад),
- «Бежим по горячему песку» (острый бег),
- «Белки» (прыжки и поскоки),
- «Лошадки» (прямой галоп). и др.

«Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку открытость и внутреннюю свободу.

Теория:

- перекаты вперед-назад;
- растяжка ног;
- упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях.

Практика:

«Камушки», «Кочки», «Бабочка», «Корзинка», «Змеи», «Пантеры», «Рыбка», музыкально-подвижные игры.

III. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория.

- Икроножные мышцы, голеностопный сустав, ахиллово сухожилие, сила, ловкость, быстрота гибкость, выносливость.
- Мышечная сила, мышцы рук, укрепление мышц, изометрия, отжимания.
- Сокращение мышц, мышцы груди мышцы спины, мышцы живота.
- Виды гибкости, плавность движений, свобода движений, амплитуда.

Практика. Разминочные упражнения. Строевая подготовка. Упражнения на гибкость и растяжку. Силовая физическая подготовка.

Упражнения, укрепляющие мышцы ног

- Ходьба на носках.
- Ходьба на носках в полуприседе.
- Прыжки в полуприседе.
- Прыжки вверх со свободным взмахом слегка согнутыми руками вперед к верху.
- Прыжки вверх с разбега с поворотом на 1800, 3600.
- Прыжки на мини-батуте.

Упражнения для развития силы рук

- В упоре лежа отталкиваться руками от пола.
- Из упора лежа, скользя ногами по полу, опуститься на предплечье и силой снова подняться в упор лежа.
- Из упора лежа перемахнуть двумя ногами вправо (влево) в упор лежа сзади.
- Из упора лежа сзади толчком рук поворот в упор лежа.
- Подтягивание в висе.
- Передвижение на руках и ногах в упоре лежа сзади.
- Выход в стойку на руках.

Упражнения для развития силы мышц туловища

- Из упора лежа перейти в упор присев.
- Лечь на спину, резким движением перейти в плотную группировку.
- Лежа бедрами на гимнастической скамейке спиной к низу, удерживать выпрямленное туловище в горизонтальном положении.
- В висе на гимнастической стенке полностью провиснуть в плечевых суставах, короткими движениями подтягиваться только в плечевых суставах, не сгибая рук в локтях.
- Боковой кувырок.

Упражнения на растягивание и гибкость

Теория:

Виды гибкости, плавность движений, свобода движений, амплитуда.

Практика:

- Махи ногами вперед, в сторону, назад.
- Упражнение «шпагат» (на правую ногу, на левую ногу поперечный).
- Наклоны туловища к ногам, исходное положение: стоя , сидя.
- Прогибы, назад стоя на ногах, стоя на коленях, лежа.
- Упражнение «мост».
- Ласточка.

– Рыбка.

IV. Акробатика

Теория.

– Изучение техники выполнения акробатических элементов.
– Совершенствование двигательных навыков.
– Детализированное разучивание упражнений и соединений.
– Виды акробатики: статическая, динамическая, пластическая.
– Выполнение стоек, статическая акробатика
– Расстановка рук, распределение веса тела, балансировка, контроль равновесия.
– Перевороты тела с опорой, темп переворотов, разбег, темповой подскок, последовательность выполнения, нарастание темпа.

Практика. Вращательные упражнения. Стойка на лопатках. Стойка на голове. Стойка на предплечьях. Стойка на руках. Выполнение сочетаний различных стоек. Короткий кувырок вперед – кувырок вперед прыжком. Короткий кувырок назад – кувырок назад длинный. Переворот вперед с опорой на руки и голову. Рондад, переворот вперед с опорой на руки, кувырок вперед. Рондад, переворот с опорой на руки и голову.

V. Специальная цирковая подготовка (СЦП)

Жонглирование. Упражнения с предметами. Воздушная гимнастика. Упражнения на снарядах. Эквилибристика.

Теория

Правильная постановка рук, основная стойка жонглёра, традиционные предметы жонглирования, нетрадиционные предметы жонглирования, техника жонглирования.

Эквилибр. что это. Равновесие, баланс, классификация эквилибра, реквизит для эквилибра.

Практика (жонглирование)

– Жонглирование мечами 1, 2, 3,
– Жонглирование кольцами 1, 2, 3,
– Отбивание мячей от пола.
– Диаболо.
– Вращение хула-хупов (максимальное количество одновременно).

Практика(эквилибр)

– Эквилибр на «катушках».
– Эквилибр на стульях.
– Эквилибр на тростях.

VI. Упражнения на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки

Упражнения на дыхание.

Теория: виды дыхания, цели дыхательной гимнастики, польза от расслабления и дыхательной гимнастики.

– нижнее или «брюшное», «диафрагмальное»
– среднее или «реберное»
– верхнее или «ключичное
– смешанное или «полное дыхание йогов»

Практика:

- «Обхвачу себя руками,
- «Подуй на одуванчик»
- «Трубач» и др.

VII. Сценическая практика

Участие в традиционных концертах и праздниках коллектива.

УТВЕРЖДЕН
приказом директора
от_____ №_____

Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Арена юных»
на 202__/202__ учебный год
для __ группы 2 года обучения
педагог: _____

№ п/п	Дата занятия		Тема / содержание занятия	Количество часов	Примечание
	план	факт			
1.			Вводное занятие. Беседа по охране труда. Инструкция № 9 – 2 часа Игроритмика-1 час	3 часа	
2.			ОФП-2 часа Игроритмика- теория 1час	3 часа	
3.			Игроритмика- теория 1час Акробатика-1 час теории 1 час практики	3 часа	
4.			Игроритмика- теория 1час Акробатика-1 час теории 1 час практики	3 часа	
5.			Игроритмика- теория 1час Акробатика-1 час теории 1 час практики	3 часа	
6.			Игроритмика- теория 1час Акробатика-1 час теории 1 час практики	3 часа	
7.			Игроритмика- теория 1час Акробатика-1 час теории 1 час практики	3 часа	
8.			Игроритмика- теория 1час Специальная цирковая подготовка(СЦП)2 часа	3 часа	
9.			Игроритмика- теория 1час Специальная цирковая подготовка(СЦП)-1 час теории 1 час практики	3 часа	
10.			Игроритмика- теория 1час Специальная цирковая подготовка(СЦП) -1 час теории 1 час практики	3 часа	
11.			Общая физическая подготовка.1час Специальная цирковая подготовка(СЦП)-1 час теории 1 час практики	3 часа	

12.			Общая физическая подготовка.1час Специальная цирковая подготовка(СЦП)-1 час теории 1 час практики	3 часа	
13.			Общая физическая подготовка.1час.Упражнения на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки-2 часа	3 часа	
14.			Общая физическая подготовка.1час.Акробатика-1 час теории 1 час практики	3 часа	
15.			Общая физическая подготовка.1час.Упражнения на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки-2 часа	3 часа	
16.			Общая физическая подготовка.1час Специальная цирковая подготовка(СЦП)-1 час теории 1 час практики	3 часа	
17.			Общая физическая подготовка-1час.Акробатика-2часа	3 часа	
18.			Общая физическая подготовка-1час.Упражнения на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки-2 часа	3 часа	
19.			Общая физическая подготовка-1час.Акробатика-2часа	3 часа	
20.			Общая физическая подготовка-1час.Упражнения на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки-2 часа	3 часа	
21.			Подготовка к гала концерту « Краски цирка-2017» в Доме Молодежи 22.10.17	3 часа	
22.			Общая физическая подготовка-1час. Специальная цирковая подготовка(СЦП)2 часа	3 часа	
23.			Общая физическая подготовка.1час Акробатика-2часа	3 часа	
24.			Общая физическая подготовка-1час Упражнения на расслабление мышц	3 часа	

			дыхательной системы и укрепление осанки-2 часа		
25.			Общая физическая подготовка.1час Специальная цирковая подготовка(СЦП)2 часа		
26.			Сценическая практика. ДОМ МОЛОДЕЖИ концерт	3 часа	
27.			Упражнения на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки-1 часа Акробатика-2часа	3 часа	
28.			Общая физическая подготовка-1час Упражнения на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки-2 часа	3 часа	
29.			Специальная цирковая подготовка(СЦП)2 часа Упражнения на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки-1часа	3 часа	
30.			Специальная цирковая подготовка(СЦП)2 часа Упражнения на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки-1часа	3 часа	
31.			Специальная цирковая подготовка(СЦП)2 часа Упражнения на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки-1часа	3 часа	
32.			Общая физическая подготовка-1час Упражнения на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки-2 часа	3 часа	
33.			Специальная цирковая подготовка(СЦП)2 часаУпражнения на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки-1часа	3 часа	
34.			Общая физическая подготовка-1час Упражнения на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки-2 часа	3 часа	
35.			Специальная цирковая подготовка(СЦП)2 часаУпражнения на расслабление мышц	3 часа	

			дыхательной системы и укрепление осанки-1часа		
36.			Общая физическая подготовка-1час.Упражнения на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки-2 часа	3 часа	
37.			Специальная цирковая подготовка(СЦП)2 часаУпражнения на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки-1часа	3 часа	
38.			Общая физическая подготовка-1часАкробатика-2часа	3 часа	
39.			Общая физическая подготовка-1часАкробатика-2часа	3 часа	
40.			Общая физическая подготовка-1часАкробатика-2часа	3 часа	
41.			Общая физическая подготовка-1часАкробатика-2часа	3 часа	
42.			Общая физическая подготовка-1часАкробатика-2часа	3 часа	
43.			Общая физическая подготовка-1часАкробатика-2часа	3 часа	
44.			Общая физическая подготовка-1часАкробатика-2часа	3 часа	
45.			Общая физическая подготовка-1часАкробатика-2часа	3 часа	
46.			Общая физическая подготовка-1часАкробатика-2часа	3 часа	
47.			Общая физическая подготовка-1часАкробатика-2часа	3 часа	
48.			Общая физическая подготовка-1часАкробатика-2часа	3 часа	
49.			Общая физическая подготовка-1часАкробатика-2часа	3 часа	
50.			Общая физическая подготовка-1часАкробатика-2часа	3 часа	

51.			Общая физическая подготовка-1часАкробатика-2часа	3 часа	
52.			Беседа по охране труда. Инструкция №9. Общая физическая подготовка-1час Специальная цирковая подготовка(СЦП)2 часа	3 часа	
53.			Общая физическая подготовка-1час Специальная цирковая подготовка(СЦП)2 часа	3 часа	
54.			Общая физическая подготовка-1час Специальная цирковая подготовка(СЦП)2 часа	3 часа	
55.			Общая физическая подготовка-1час Специальная цирковая подготовка(СЦП)2 часа	3 часа	
56.			Общая физическая подготовка-1час Специальная цирковая подготовка(СЦП)2 часа	3 часа	
57.			Общая физическая подготовка-1час Специальная цирковая подготовка(СЦП)2 часа	3 часа	
58.			Общая физическая подготовка-1час Специальная цирковая подготовка(СЦП)2 часа	3 часа	
59.			Общая физическая подготовка-1час Специальная цирковая подготовка(СЦП)2 часа	3 часа	
60.			Общая физическая подготовка-1час Специальная цирковая подготовка(СЦП)2 часа	3 часа	
61.			Общая физическая подготовка-1час Специальная цирковая подготовка(СЦП)-2 часа	3 часа	
62.			Общая физическая подготовка-1часАкробатика-2часа		
63.			Общая физическая подготовка-1часАкробатика-2часа	3 часа	
64.			Общая физическая подготовка-1часАкробатика-	3 часа	

			2часа		
65.			Общая физическая подготовка-1часАкробатика-2часа	3 часа	
66.			Общая физическая подготовка-1часАкробатика-2часа	3 часа	
67.			Общая физическая подготовка-1часАкробатика-2часа	3 часа	
68.			Общая физическая подготовка-1часАкробатика-2часа	3 часа	
69.			Общая физическая подготовка-1часАкробатика-2часа	3 часа	
70.			Общая физическая подготовка-1часАкробатика-2часа	3 часа	
71.			Общая физическая подготовка-1часАкробатика-2часа	3 часа	
72.			Концертное выступление	3 часа	
73.			Общая физическая подготовка-1час. Специальная цирковая подготовка(СЦП)2 часа	3 часа	
74.			Общая физическая подготовка-1час. Специальная цирковая подготовка(СЦП)2 часа	3 часа	
75.			Специальная цирковая подготовка(СЦП)2 часаУпражнения на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки-1часа	3 часа	
76.			Специальная цирковая подготовка(СЦП)2 часаУпражнения на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки-1часа	3 часа	
77.			Специальная цирковая подготовка(СЦП)2 часа Сценическая практика-1час концерт к 8 марта	3 часа	
78.			Специальная цирковая подготовка(СЦП)2 часа Упражнения на расслабление	3 часа	

			мышц дыхательной системы и укрепление осанки-1часа		
79.			Специальная цирковая подготовка(СЦП)2 часа Упражнения на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки-1часа	3 часа	
80.			Специальная цирковая подготовка(СЦП)2 часа Упражнения на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки-1часа	3 часа	
81.			Общая физическая подготовка-1час. Специальная цирковая подготовка(СЦП)2 часа	3 часа	
82.			Общая физическая подготовка-1час. Специальная цирковая подготовка(СЦП)2 часа	3 часа	
83.			Общая физическая подготовка-1час. Специальная цирковая подготовка(СЦП)2 часа	3 часа	
84.			Общая физическая подготовка-1час. Специальная цирковая подготовка(СЦП)2 часа	3 часа	
85.			Общая физическая подготовка-1час. Специальная цирковая подготовка(СЦП)2 часа	3 часа	
86.			Общая физическая подготовка-1час. Специальная цирковая подготовка(СЦП)2 часа	3 часа	
87.			Общая физическая подготовка-1час Акробатика-2часа	3 часа	
88.			Общая физическая подготовка-1час Акробатика-2часа	3 часа	
89.			Общая физическая подготовка-1час Акробатика-2часа	3 часа	
90.			Общая физическая подготовка-1час Акробатика-2часа	3 часа	
91.			Общая физическая подготовка-1час Акробатика-2часа	3 часа	

92.			Общая физическая подготовка-1час Акробатика-2часа	3 часа	
93.			Общая физическая подготовка-1час Акробатика-2часа	3 часа	
94.			Общая физическая подготовка-1час Акробатика-2часа	3 часа	
95.			Общая физическая подготовка-1час Акробатика-2часа	3 часа	
96.			Общая физическая подготовка-2час Специальная цирковая подготовка(СЦП)-1 часа	3 часа	
97.			Общая физическая подготовка-1час Акробатика-2часа	3 часа	
98.			Общая физическая подготовка-1час Акробатика-2часа	3 часа	
99.			Общая физическая подготовка-2час Специальная цирковая подготовка(СЦП)-1 часа	3 часа	
100.			Общая физическая подготовка-2час Специальная цирковая подготовка(СЦП)-1 часа	3 часа	
101.			Общая физическая подготовка-2час Специальная цирковая подготовка(СЦП)-1 часа	3 часа	
102.			Общая физическая подготовка-2час Специальная цирковая подготовка(СЦП)-1 часа	3 часа	
103.			Общая физическая подготовка-2час Специальная цирковая подготовка(СЦП)-1 часа	3 часа	
104.			Общая физическая подготовка-2час Специальная цирковая подготовка(СЦП)-1 часа	3 часа	
105.			Общая физическая подготовка-2час Специальная цирковая подготовка(СЦП)-1 часа	3 часа	
106.			Общая физическая подготовка-2час	3 часа	

			Специальная цирковая подготовка(СЦП)-1 часа		
107.			Подготовка к отчетному концерту	3 часа	
108.			Итоговое занятие.	3 часа	
109.			**Всего часов**	**324 ч.**	

План воспитательной работы с учащимися

№п. \п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
6.	Собрания для решения текущих дел, беседы на темы хореографического искусства, обсуждение просмотренных танцевальных номеров	В течение учебного года	ДДТфилиал №2 спортивный зал	
7.	Участие в спектаклях театр Алеко	В течение учебного года	Выезды	
8.	Участие в культпоходах в Цирк «Автово», на другие профессиональные программы.	В течение учебного года	Выезды	
9.	Отчётный концерт	май	Спортивный зал	
10	Просмотр видео материалов, концертов профессиональных коллективов	В течение учебного года	Спортивный зал	

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
22.	Создание банка данных контактов родителей воспитанников студии. Анкетирование.	Сентябрь	ДДТ	
23.	Родительское собрание. Формирование родительского актива. Выбор родительского комитета.	Сентябрь	ДДТ	
24.	Оформление информационного стенда «Для вас, родители!» и регулярное обновление его материалов.	в течение года	ДДТ	
25.	Регулярное обновление информационных материалов в группах цирковой студии в социальных сетях (Интернет ресурсы)	в течение года	ДДТ	
26.	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам адаптации учащихся после летних каникул.	Сентябрь октябрь	ДДТ	
27.	Творческая совместная деятельность детей и взрослых: игры, развлекательные программы, выступления детей перед родителями.	Октябрь	ДДТ	
28.	Открытые родительские дни с посещением занятий.	Ноябрь	ДДТ	

29.	Индивидуальные консультации для родителей, не посещающих родительские собрания об успешности обучения детей и перспективах.	В течение года	ДДТ	
30.	Помощь родителей в подготовке и проведении мероприятий, посвящённых Новогодним торжествам, Рождеству.	Декабрь	ДДТ	
31.	Родительское собрание, традиционно посвященное анализу успеваемости, посещаемости обучающихся цирковой студии, обсуждению хозяйственных вопросов. Подведение итогов работы родительского комитета за 1 полугодие. Определение неотложных задач 2 полугодия.	Декабрь	ДДТ	
32.	Привлечение родителей к подготовке участия в международных конкурсах и фестивалях. (ремонт реквизита, стирка и ремонт костюмов)	Декабрь Январь	ДДТ	
33.	Помощь родителей в организации зимнего дня здоровья на каникулах и выходных днях - катание на санках-ватрушках, коньках	Январь	ДДТ	
34.	Подготовка праздничного мероприятия, посвященного 23 февраля и 8 марта	Февраль	ДДТ	
35.	Привлечение родителей к подготовке и проведению мероприятий, посвященных масленице	Февраль	ДДТ	
36.	Помощь в организации отдыха детей в период весенних каникул – совместный поход в аквапарк	Март	ДДТ	
37.	Консультации для родителей по интересующим их вопросам «Спрашивайте – отвечаем».	В течение года	ДДТ	
38.	Привлечение родителей к подготовке участия в международных конкурсах и фестивалях. (ремонт реквизита, стирка и ремонт костюмов)	Апрель	ДДТ	
39.	Привлечение родителей к подготовке отчетного концерта .	Апрель	ДДТ	
40.	Родительское собрание. Подведение итогов года. Годовой отчет о работе родительского комитета.	Апрель и Май	ДДТ	
41.	Награждение родителей за активную	Май	ДДТ	

	помощь и участие в жизни коллектива.			
42.	Привлечение родителей к организации летнего отдыха обучающихся.	Май	ДДТ	

Согласован:

Заведующий отделом _____ _____ (_____)

Дата: «_____» «_____» 20__ года

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга)

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08.2020 № 47-од
Директор

_____М.Д. Иваник

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Арена юных»
3 год обучения

Третий год обучения относится ко II ступени программы.

В этот период совершенствуются физические качества, формируются базовые умения и навыки, связанные с определённым видом искусства.

Задачи:

Обучающие

- практическое постижение и освоение основ циркового искусства;
- формирование двигательных навыков и умений в акробатике, воздушной и пластической гимнастике, жонглировании, эквилибристике;
- отработка трюков и техники исполнения в выбранном виде жанра, соединение их в цирковой номер.

Развивающие

- содействие укреплению здоровья, правильному физическому развитию;
- выявление и развитие творческих способностей и индивидуальности каждого ребенка средствами циркового искусства;
- развитие координации движений, устойчивости, равновесия, чувства баланса;
- развитие силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции
- развитие мышления, познавательной активности учащихся, умения анализировать и выявлять достоинства и недостатки техники исполнения упражнений;
- развитие морально-волевых качеств подростка;
- развитие эстетического вкуса, стиля и исполнительской культуры;

Воспитательные

- воспитание высоких нравственных качеств, целеустремленности, самостоятельности;
- воспитание интереса и любви к цирковому искусству.
- воспитание у учащихся коммуникативной культуры;

Здоровьесберегающие

- повышение работоспособности;

- обучение правильному дыханию;
- развитие опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки;
- развитие физических качеств учащихся цирковой студии без ущерба для здоровья.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Предполагаемым результатом работы 3 года является: умение применять полученные знания, умения и навыки; способность правильно и легко выполнять все разученные элементы. По окончании 3 года обучения учащиеся выбирают жанр циркового искусства, готовят концертный номер.

Обучающиеся смогут красиво выполнять: акробатические динамические элементы, акробатические статические элементы, акробатические пластические элементы, а также их сочетание в различных комбинациях.

Предметные:

- формирование знаний о цирковых жанрах, о роли акробатики, гимнастики, эквилибристики для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии тренировок на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),
- овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведении конкурсных мероприятий;
- По окончании 3 года обучения, обучающиеся будут уметь четко и красиво выполнять: перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты, движения дугой
- следующие упражнения: стойки (на голове, руках, предплечьях т.д), рондат, мосты, шпагаты.
- Жонглировать 2-3 мячами, кольцами, отбивать мячи от пола
- Удерживать баланс на 1-2 катушках.
- Крутить обруч, раскручивать и удерживать диаболо, выполнять уверенно 2-5 трюков
- К концу 3 года дети должны закрепить знания элементов самостраховки и приёмов падения, уверенно применять на практике.

Метапредметные:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах циркового искусства;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, тренером и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Личностные:

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- эмоциональное отношение к цирковому искусству;
- духовно-нравственные основания;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального)
- исполнения элементов, трюков, номеров;
- знание основ здоровьесберегающих технологий;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- готовность и способность к участию в концертных мероприятиях
- готовности к самообразованию и самовоспитанию;
- адекватная позитивная самооценка
- формирование основ гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю.

Содержание программы 3 года обучения

Обучение осуществляется по основным разделам программы:

I. Вводное занятие.

Теория. Что такое цирк? Цирк в России. Изучение жанров циркового искусства. Страховка и техника безопасности на занятии. Обзор тем программы.

II. Игроритмика

Занятия игроритмикой оказывают положительное влияние на организм детей: осуществляется профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы; улучшается осанка; повышается выносливость и сила; развивается гибкость; приобретаются жизненно-необходимые двигательные умения и навыки. Использование ритмических упражнений доставляют детям радость, поднимают настроение, повышают жизненный тонус.

«Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку соответственно ее характеру, ритму, темпу.

Теория: ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной, высокий шаг в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках; бег: легкий, широкий, острый; прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки

Практика:

- «Медведи и медвежата»
- «Пингвины»
- «Раки» (спиной назад)
- «Бежим по горячему песку» (острый бег)
- «Белки» (прыжки и поскоки)
- «Лошадки» (прямой галоп). и др.

III. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория.

- Икроножные мышцы, голеностопный сустав, ахиллово сухожилие, сила, ловкость, быстрота гибкость, выносливость.
- Мышечная сила, мышцы рук, укрепление мышц, изометрия, отжимания.
- Сокращение мышц, мышцы груди мышцы спины, мышцы живота.
- Виды гибкости, плавность движений, свобода движений, амплитуда.

Практика. Разминочные упражнения. Строевая подготовка. Упражнения на гибкость и растяжку. Силовая физическая подготовка.

Упражнения, укрепляющие мышцы ног

- Ходьба на носках.
- Ходьба на носках в полуприседе.
- Прыжки в полуприседе.
- Прыжки вверх со свободным взмахом слегка согнутыми руками вперед к верху.
- Прыжки вверх с разбега с поворотом на 180, 360 градусов.
- Прыжки на мини-батуте.

Упражнения для развития силы рук

- В упоре лежа отталкиваться руками от пола.
- Из упора лежа, скользя ногами по полу, опуститься на предплечье и силой снова подняться в упор лежа.

– Из упора лежа перемахнуть двумя ногами вправо (влево) в упор лежа сзади.
– Из упора лежа сзади толчком рук поворот в упор лежа.
– Подтягивание в висе.
– Передвижение на руках и ногах в упоре лежа сзади.
– Выход в стойку на руках.

Упражнения для развития силы мышц туловища

– Из упора лежа перейти в упор присев.
– Лечь на спину, резким движением перейти в плотную группировку.
– Лежа бедрами на гимнастической скамейке спиной к низу, удерживать выпрямленное туловище в горизонтальном положении.
– В висе на гимнастической стенке полностью провиснуть в плечевых суставах, короткими движениями подтягиваться только в плечевых суставах, не сгибая рук в локтях.
– Боковой кувырок.

Упражнения на растягивание и гибкость

Теория: Виды гибкости, плавность движений, свобода движений, амплитуда.

Практика:

– Махи ногами вперед, в сторону, назад.
– Упражнение «шпагат» (на правую ногу, на левую ногу поперечный).
– Наклоны туловища к ногам, исходное положение: стоя , сидя.
– Прогибы, назад стоя на ногах, стоя на коленях, лежа.
– Упражнение «мост».
– Ласточка.
– Рыбка.

IV. Акробатика

Теория

– Изучение техники выполнения акробатических элементов.
– Совершенствование двигательных навыков.
– Детализированное разучивание упражнений и соединений.
– Виды акробатики: статическая, динамическая, пластическая.
– Выполнение стоек, статическая акробатика.
– Расстановка рук, распределение веса тела, балансировка, контроль равновесия.

Практика

– Стойка на лопатках.
– Стойка на голове.
– Стойка на предплечьях.
– Стойка на руках.
– Выполнение сочетаний различных стоек.

Динамическая акробатика

Теория. Перевороты тела с опорой, темп переворотов, разбег, темповой подскок, последовательность выполнения, нарастание темпа.

Практика

– Переворот вперед с опорой на руки и голову.
– Переворот вперед с опорой на руки.

– Переворот с поворотом – «рондад».
– Переворот назад на одну ногу.
– Переворот вперед на одну ногу.
– Сальто назад с группировкой.

Соединения акробатических элементов

Теория. Варианты соединений, комбинированные соединения, высота выполнения, сохранение темпа, выполнение слитно.

Практика

– Короткий кувырок вперед – кувырок вперед прыжком.
– Короткий кувырок назад – кувырок назад длинный.
– Переворот вперед с опорой на руки и голову.
– Рондад, переворот вперед с опорой на руки, кувырок вперед.
– Рондад, переворот с опорой на руки и голову.

Пластическая акробатика

Теория. Фигурно-композиционные элементы, плавность исполнения, максимальная гибкость, достаточный суплес, комбинации пластической акробатики.

Практика

– Мост из положения стоя.
– Стойка, на предплечьях максимально прогнувшись, шпагат, полушпагат.
– Стойка на груди с сильным прогибом, ноги поставить на голову, на пол.
– Выход из положения стоя, в стойку на груди, перекат в положение лежа.
– Арабеск хватом ноги сзади.
– Стойка на руках с прогибом.

V. Специальная цирковая подготовка (СЦП)

Жонглирование. Упражнения с предметами.
Воздушная гимнастика. Упражнения на снарядах
Эквилибристика

Теория. Правильная постановка рук, основная стойка жонглёра, традиционные предметы жонглирования, нетрадиционные предметы жонглирования, техника жонглирования. Эквилибр. что это. Равновесие, баланс, классификация эквилибра, реквизит для эквилибра.

Практика (жонглирование)

– Жонглирование мечами 1, 2, 3,
– Жонглирование кольцами 1, 2, 3,
– Жонглирование булавами 1, 2, 3.
– Жонглирование парами (мячи, кольца, булавы).
– Динамичное жонглирование – ходьба, бег, повороты.
– Построение комбинаций с предметами.
– Отбивание мячей от пола.
– Диаболо.
– Вращение хула-хупов (максимальное количество одновременно).

Практика(эквилибр)

– Эквилибр на «катушках».
– Эквилибр на стульях.

– Эквилибр на тростях.
– Сочетание эквилибра и жонглирования

IV. Упражнения на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки ***Теория.*** Типы дыхания. Верхнее(ключичное) дыхание. Среднее(грудное) дыхание. Нижнее (брюшное) дыхание. Полное (объединенное) дыхание.

Практика.

– Расслабление ног в положении сидя и лежа на животе.
– Расслабление рук и потряхивание кистями
– Дыхание для расслабления (на счет). Сделать вдох носом, считая до четырех, затем выдохнуть, также считая до четырех, чтобы вдохи и выдохи были одинаковые по длительности.
– Для расслабления мышц. Лечь на спину и закрыть глаза. Дышать глубоко и медленно, поочередно расслабляя каждую группу мышц, начиная с пальцев ног, затем переходя на стопы, голени, бедра, мышцы живота, спины, руки, плечи, шею, мышцы лица. Каждой группе мышц достаточно уделить по 3–4 секунды.

V. Сценическая практика

Участие в традиционных концертах и праздниках коллектива. Сценическая практика. Концертная работа.

VI. Репетиционно-постановочная работа и постановка номера

Постановка и показ этюдов/номеров по жанрам

Теория: Объяснение темы, постановка задачи. Понятие образа. Театральная и актерская терминология

Практика: Работа в режиме текущего момента. Регулярный показ и отработка этюдов/номеров разного жанра по мере их постановки. Постановочный материал подбирается таким образом, чтобы каждый из воспитанников участвовал в нескольких разноплановых номерах, демонстрируя, таким образом, весь объем навыков

УТВЕРЖДЕН
приказом директора
от_____ №_____

Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Арена юных»
на 202__/202__ учебный год
для __ группы 3 года обучения
педагог: Демкова Светлана Николаевна

№ п/п	Дата занятия		Тема / содержание занятия	Количество часов	Примечание
	план	факт			
1.			Беседа по охране труда Вводное занятие. Техника безопасности. Страховка 2 ч. Теории Сценическая практика 1 час	3	
2.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка 1ч.-теории ,2ч.практики	3	
3.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка 1ч.-теории ,2ч.практики	3	
4.			Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки 1ч.-теории ,2ч.практики	3	
5.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка 1ч.-теории ,2ч.практики	3	
6.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка 1ч.-теории ,2ч.практики Контрольное занятие	3	
7.			Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки 1ч.-теории ,2ч.практики	3	
8.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка 1ч.-теории ,2ч.практики	3	
9.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка 1ч.-теории ,2ч.практики	3	
10.			Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление	3	

			осанки		
11.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
12.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
13.			Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки Сдача нормативов	3	
14.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
15.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
16.			Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки -2 часа Общая физическая подготовка.-1 час	3	
17.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения 1 час теории, 2 час практики	3	
18.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
19.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения 1час теория 2 часа практики	3	
20.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка Зачёт	3	
21.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения 1час теория 2 часа практики	3	
22.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
23.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения 1час теория 2 часа практики	3	
24.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
25.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	

			1час теория 2 часа практики		
26.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
27.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения 1час теория 2 часа практики Сдача нормативов	3	
28.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
29.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения 1час теория 2 часа практики	3	
30.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
31.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
32.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
33.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения 1час теория 2 часа практики Контрольное занятие	3	
34.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
35.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения 1час теория 2 часа практики	3	
36.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
37.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения 1час теория 2 часа практики	3	
38.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
39.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения 1час теория 2 часа практики Сдача нормативов	3	

40.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка 2часа Сценическая практика 1 час теория	3	
41.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения 1час теория 2 часа практики	3	
42.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения 1час теория 2 часа практики	3	
43.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения 1час теория 2 часа практики	3	
44.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
45.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
46.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
47.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
48.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
49.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
50.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
51.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения Просмотр номеров	3	
52.			Сценическая практика 1 час теория 2 часа практики	3	
53.			Сценическая практика 1 час теория 2 часа практики	3	
54.			Беседа по охране труда Сценическая практика	3	
55.			Сценическая практика	3	
56.			Сценическая практика Зачёт	3	
57.			Сценическая практика	3	
58.			Сценическая практика	3	
59.			Специальная цирковая подготовка (СЦП):	3	

60.			Специальная цирковая подготовка (СЦП):	3	
61.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
62.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
63.			Специальная цирковая подготовка (СЦП):	3	
64.			Специальная цирковая подготовка (СЦП):	3	
65.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
66.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
67.			Специальная цирковая подготовка (СЦП):	3	
68.			Специальная цирковая подготовка (СЦП):	3	
69.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
70.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
71.			Специальная цирковая подготовка (СЦП):	3	
72.			Специальная цирковая подготовка (СЦП):	3	
73.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
74.			Репетиционно-постановочная работа над номерами Контрольное занятие	3	
75.			Специальная цирковая подготовка (СЦП):	3	
76.			Специальная цирковая подготовка (СЦП):	3	
77.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
78.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
79.			Специальная цирковая подготовка (СЦП):	3	
80.			Специальная цирковая подготовка (СЦП):	3	
81.			Постановка номера	3	
82.			Постановка номера	3	
83.			Постановка номера	3	
84.			Специальная цирковая подготовка (СЦП):	3	

85.			Специальная цирковая подготовка (СЦП):	3	
86.			Постановка номера	3	
87.			Постановка номера	3	
88.			Постановка номера	3	
89.			Специальная цирковая подготовка (СЦП):	3	
90.			Специальная цирковая подготовка (СЦП):	3	
91.			Постановка номера зачёт	3	
92.			Постановка номера	3	
93.			Постановка номера	3	
94.			Специальная цирковая подготовка (СЦП):	3	
95.			Специальная цирковая подготовка (СЦП):	3	
96.			Постановка номера	3	
97.			Постановка номера	3	
98.			Постановка номера Контрольное занятие	3	
99.			Специальная цирковая подготовка (СЦП):	3	
100.			Специальная цирковая подготовка (СЦП):	3	
101.			Постановка номера	3	
102.			Постановка номера	3	
103.			Сценическая практика Просмотр номеров	3	
104.			Сценическая практика	3	
105.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
106.			Сценическая практика 1 час Репетиционно-постановочная работа над номерами 2 часа	3	
107.			Специальная цирковая подготовка (СЦП): Контрольное занятие	3	
108.			Специальная цирковая подготовка (СЦП): Итоговое занятие	3	
			Всего часов	**324**	

План воспитательной работы с учащимися

№п. \п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
11	Собрания для решения текущих дел, беседы на темы хореографического искусства, обсуждение просмотренных танцевальных номеров	В течение учебного года	ДДТфилиал №2 спортивный зал	
12	Участие в спектаклях театр Алеко	В течение учебного года	Выезды	
13	Участие в культпоходах в Цирк «Автово», на другие профессиональные программы.	В течение учебного года	Выезды	
14	Отчётный концерт	май	Спортивный зал	
15	Просмотр видео материалов, концертов профессиональных коллективов	В течение учебного года	Спортивный зал	

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
43.	Создание банка данных контактов родителей воспитанников студии. Анкетирование.	Сентябрь	ДДТ	
44.	Родительское собрание. Формирование родительского актива. Выбор родительского комитета.	Сентябрь	ДДТ	
45.	Оформление информационного стенда «Для вас, родители!» и регулярное обновление его материалов.	в течение года	ДДТ	
46.	Регулярное обновление информационных материалов в группах цирковой студии в социальных сетях (Интернет ресурсы)	в течение года	ДДТ	
47.	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам адаптации учащихся после летних каникул.	Сентябрь октябрь	ДДТ	
48.	Творческая совместная деятельность детей и взрослых: игры, развлекательные программы, выступления детей перед родителями.	Октябрь	ДДТ	
49.	Открытые родительские дни с посещением занятий.	Ноябрь	ДДТ	

50.	Индивидуальные консультации для родителей, не посещающих родительские собрания об успешности обучения детей и перспективах.	В течение года	ДДТ	
51.	Помощь родителей в подготовке и проведении мероприятий, посвящённых Новогодним торжествам, Рождеству.	Декабрь	ДДТ	
52.	Родительское собрание, традиционно посвященное анализу успеваемости, посещаемости обучающихся цирковой студии, обсуждению хозяйственных вопросов. Подведение итогов работы родительского комитета за 1 полугодие. Определение неотложных задач 2 полугодия.	Декабрь	ДДТ	
53.	Привлечение родителей к подготовке участия в международных конкурсах и фестивалях. (ремонт реквизита, стирка и ремонт костюмов)	Декабрь Январь	ДДТ	
54.	Помощь родителей в организации зимнего дня здоровья на каникулах и выходных днях - катание на санках-ватрушках, коньках	Январь	ДДТ	
55.	Подготовка праздничного мероприятия, посвященного 23 февраля и 8 марта	Февраль	ДДТ	
56.	Привлечение родителей к подготовке и проведению мероприятий, посвященных масленице	Февраль	ДДТ	
57.	Помощь в организации отдыха детей в период весенних каникул – совместный поход в аквапарк	Март	ДДТ	
58.	Консультации для родителей по интересующим их вопросам «Спрашивайте – отвечаем».	В течение года	ДДТ	
59.	Привлечение родителей к подготовке участия в международных конкурсах и фестивалях. (ремонт реквизита, стирка и ремонт костюмов)	Апрель	ДДТ	
60.	Привлечение родителей к подготовке отчетного концерта .	Апрель	ДДТ	
61.	Родительское собрание. Подведение итогов года. Годовой отчет о работе родительского комитета.	Апрель и Май	ДДТ	
62.	Награждение родителей за активную	Май	ДДТ	

	помощь и участие в жизни коллектива.			
63.	Привлечение родителей к организации летнего отдыха обучающихся.	Май	ДДТ	

Согласован:

Заведующий отделом _____ _____ (_____)

Дата: «_____» «_____» 20__ года

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга)

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08.2020 № 47-од
Директор

_____М.Д. Иваник

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Арена юных»

4 год обучения

На II ступени обучения совершенствуются физические качества, формируются базовые умения и навыки, связанные с определённым видом искусства.

Цель: развитие интереса детей к занятиям акробатики и отдельным жанрам циркового искусства.

Задачи:

Обучающие

- практическое постижение и освоение основ циркового искусства;
- овладение элементами театрального действия и опытом их воплощения в цирковых номерах;
- формирование умений инструктивно-методического характера
- формирование двигательных навыков и умений в акробатике, воздушной и пластической гимнастике, жонглировании, эквилибристике;
- отработка трюков и техники исполнения в выбранном виде жанра, соединение их в цирковой номер.

Развивающие

- содействие укреплению здоровья, правильному физическому развитию;
- выявление и развитие творческих способностей и индивидуальности каждого ребенка средствами циркового искусства;
- развитие координации движений, устойчивости, равновесия, чувства баланса;
- развитие мышления, познавательной активности учащихся, умения анализировать и выявлять достоинства и недостатки техники исполнения упражнений;
- развитие морально-волевых качеств подростка;
- развитие эстетического вкуса, стиля и исполнительской культуры;

Воспитательные

- воспитание высоких нравственных качеств, целеустремленности, самостоятельности;
- воспитание интереса и любви к цирковому искусству.

– воспитание у учащихся коммуникативной культуры;

Здоровьесберегающие

– повышение работоспособности;
– обучение правильному дыханию;
– развитие опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки;
– развитие физических качеств учащихся цирковой студии без ущерба для здоровья.

Планируемые результаты:

Предметные:

В предметной деятельности - знания основных жанров циркового искусства и основных цирковых терминов.

По окончании 4 года обучения учащиеся продолжают работу в выбранном жанре циркового искусства, усовершенствуют концертный номер. Продолжают тработку трюков и техники исполнения в выбранном виде жанра, соединение их в цирковой номер. Наряду с продолжением освоения школы и выразительности движений учащиеся совершенствуются в основных жанрах циркового искусства, включающих акробатику, гимнастику, жонглирование, эквилибристику. Количество упражнений и предметов увеличивается, техника усложняется.

– развитие основных физических качеств;
– оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
– организация и подготовка к участию в смотрах-конкурсах, фестивалях, концертах;
– подготовка собственных цирковых номеров и показательных выступлений на базе изученных элементов композиции и функционального тренинга, жанров, элементов;
– осуществление объективной оценки выступлений своих сверстников;
– анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
– видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях;
– умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений;
– выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

По окончании 4 года обучения, обучающиеся усовершенствуют следующие упражнения: перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты, стойки (на голове, руках и, предплечьях т.д), рондат, сальто маховое, арабское сальто, мосты, шпагаты.

– Жонглировать 3-4 мячами, кольцами, отбивать мячи от пола
– Жонглирование 3 булавами
– Динамичное жонглирование – ходьба, бег, повороты.
– Удерживать баланс на 2-4 катушках.
– Жонглировать диаболо, выполнять уверенно 5-10 трюков

К концу 4 года дети должны уверенно применять на практике элементы самостраховки и приёмы падения,

Результатом 4 лет обучения должно стать:

1. участие воспитанников не менее чем в 5-15 концертных программах в год
2. подготовка не менее двух –трех номеров
3. участие в конкурсах и фестивалях

Метапредметные:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах циркового искусства;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, тренером и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

Личностные:

- эмоциональное отношение к цирковому искусству;
- духовно-нравственные основания;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального)
- исполнения элементов, трюков, номеров;
- знание основ здоровьесберегающих технологий;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- готовность и способность к участию в концертных мероприятиях
- готовности к самообразованию и самовоспитанию;

- адекватная позитивная самооценка
- формирование основ гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Содержание 4 года обучения

Обучение осуществляется по основным разделам программы:

I. Вводное занятие.

Теория. Что такое цирк? Цирк в России. Изучение жанров циркового искусства. Страховка и техника безопасности на занятии. Обзор тем программы.

Игроритмика – отсутствует на данном этапе обучения.

Для эмоционального подъёма используются эстафеты, танцевальные комбинации с использованием предметов цирковых номеров, а также используются переменной интенсивности тренировочные нагрузки - чередование упражнений, дающих то большую, то малую, то умеренную нагрузку.

II. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория.

- Икроножные мышцы, голеностопный сустав, ахиллово сухожилие, сила, ловкость, быстрота гибкость, выносливость.
- Мышечная сила, мышцы рук, укрепление мышц, изометрия, отжимания.
- Сокращение мышц, мышцы груди мышцы спины, мышцы живота.
- Виды гибкости, плавность движений, свобода движений, амплитуда.

Практика. Разминочные упражнения. Строевая подготовка. Упражнения на гибкость и растяжку. Силовая физическая подготовка.

Упражнения, укрепляющие мышцы ног

- Ходьба на носках.
- Ходьба на носках в полуприседе.
- Прыжки в полуприседе.
- Прыжки вверх со свободным взмахом слегка согнутыми руками вперед к верху.
- Прыжки вверх с разбега с поворотом на 180, 360 градусов.
- Прыжки на мини-батуте.

Упражнения для развития силы рук

- В упоре лежа отталкиваться руками от пола.
- Из упора лежа, скользя ногами по полу, опуститься на предплечье и силой снова подняться в упор лежа.
- Из упора лежа перемахнуть двумя ногами вправо (влево) в упор лежа сзади.
- Из упора лежа сзади толчком рук поворот в упор лежа.
- Подтягивание в висе.
- Передвижение на руках и ногах в упоре лежа сзади.
- Выход в стойку на руках.

Упражнения для развития силы мышц туловища

- Из упора лежа перейти в упор присев.
- Лечь на спину, резким движением перейти в плотную группировку.
- Лежа бедрами на гимнастической скамейке спиной к низу, удерживать выпрямленное туловище в горизонтальном положении.
- В висе на гимнастической стенке полностью провиснуть в плечевых суставах, короткими движениями подтягиваться только в плечевых суставах, не сгибая рук в локтях.

– Боковой кувырок.

Упражнения на растягивание и гибкость

Теория: Виды гибкости, плавность движений, свобода движений, амплитуда.

Практика:

– Махи ногами вперед, в сторону, назад.
– Упражнение «шпагат» (на правую ногу, на левую ногу поперечный).
– Наклоны туловища к ногам, исходное положение: стоя , сидя.
– Прогибы, назад стоя на ногах, стоя на коленях, лежа.
– Упражнение «мост».
– Ласточка.
– Рыбка.

III. Акробатика

Теория

– Изучение техники выполнения акробатических элементов.
– Совершенствование двигательных навыков.
– Детализированное разучивание упражнений и соединений.
– Виды акробатики: статическая, динамическая, пластическая.
– Выполнение стоек, статическая акробатика
– Расстановка рук, распределение веса тела, балансировка, контроль равновесия.

Практика

– Стойка на лопатках.
– Стойка на голове.
– Стойка на предплечьях.
– Стойка на руках.
– Выполнение сочетаний различных стоек.

Динамическая акробатика

Теория. Перевороты тела с опорой, темп переворотов, разбег, темповой подскок, последовательность выполнения, нарастание темпа.

Практика

– Переворот вперед с опорой на руки и голову.
– Переворот вперед с опорой на руки.
– Переворот с поворотом – «рондад».
– Переворот назад на одну ногу.
– Переворот вперед на одну ногу.
– Сальто назад с группировкой.

Соединения акробатических элементов

Теория. Варианты соединений, комбинированные соединения, высота выполнения, сохранение темпа, выполнение слитно.

Практика

Короткий кувырок вперед – кувырок вперед прыжком.

– Короткий кувырок назад – кувырок назад длинный.
– Переворот вперед с опорой на руки и голову.
– Рондад, переворот вперед с опорой на руки, кувырок вперед.
– Рондад, переворот с опорой на руки и голову.

Пластическая акробатика

Теория. Фигурно-композиционные элементы, плавность исполнения, максимальная гибкость, достаточный суплес, комбинации пластической акробатики.

Практика

- Мост из положения стоя.
- Стойка, на предплечьях максимально прогнувшись, шпагат, полушпагат.
- Стойка на груди с сильным прогибом, ноги поставить на голову, на пол.
- Выход из положения стоя, в стойку на груди, перекат в положение лежа.
- Арабеск хватом ноги сзади.
- Стойка на руках с прогибом.

IV. Специальная цирковая подготовка (СЦП)

Жонглирование. Упражнения с предметами. Воздушная гимнастика. Упражнения на снарядах Эквилибристика

Теория

Правильная постановка рук, основная стойка жонглёра, традиционные предметы жонглирования, нетрадиционные предметы жонглирования, техника жонглирования.

Эквилибр что это. Равновесие, баланс, классификация эквилибра, реквизит для эквилибра.

Практика (жонглирование)

- Жонглирование мечами 1, 2, 3.
- Жонглирование кольцами 1, 2, 3.
- Жонглирование булавами 1, 2, 3.
- Жонглирование парами (мячи, кольца, булавы).
- Динамичное жонглирование – ходьба, бег, повороты.
- Построение комбинаций с предметами.
- Отбивание мячей от пола.
- Диаболо.
- Вращение хула-хупов (максимальное количество одновременно).

Практика(эквилибр)

- Эквилибр на «катушках».
- Эквилибр на стульях.
- Эквилибр на тростях.
- Сочетание эквилибра и жонглирования

V.Упражнения на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки

Тема 1: Дыхание

Теория. Типы дыхания. Верхнее (ключичное) дыхание. Среднее (грудное) дыхание. Нижнее (брюшное) дыхание.Полное (объединенное) дыхание.

Практика.

- Расслабление ног в положении сидя и лежа на животе.
- Расслабление рук и потряхивание кистями
- Дыхание для расслабления (на счет). Сделать вдох носом, считая до четырех, затем выдохнуть, также считая до четырех, чтобы вдохи и выдохи были одинаковые по длительности.
- Для расслабления мышц. Лечь на спину и закрыть глаза. Дышать глубоко и медленно, поочередно расслабляя каждую группу мышц, начиная с пальцев ног, затем

переходя на стопы, голени, бедра, мышцы живота, спины, руки, плечи, шею, мышцы лица. Каждой группе мышц достаточно уделить по 3–4 секунды.

– Бодрящее
– Нос – рот
– Зевание
– Оздоравливающее
– На расслабление мышц живота и др

Тема 2 Приемы релаксации, концентрации внимания, дыхания.

Теория: Понятие о внимании, объекте внимания. Особенности сценического внимания. Значение дыхания в актерской работе.

Практика: Тренинги и упражнения с приемами релаксации. Практические упражнения на развитие сценического внимания. Практические занятия по работе над дыханием. Упражнения:

«Сосулька», «Снежинки», «Холодно жарко», «Тряпичная кукла – солдат», «Шалтай-болтай»,

«Штанга», «Муравей», «Спящий котенок», «Насос и мяч», «Зернышко», «Пишущая машинка» и др.

Тема 3. Мускульная свобода. Снятие мышечных зажимов.

Теория: Понятие о мускульной свободе. Мускульная свобода как целесообразное распределение и расходование мышечной энергии. Законы внутренней техники актерского искусства. Явление

«Зажим».

Практика: Практические упражнения, направленные на снятие мышечных зажимов. Упражнения: «Сон-пробуждение», «Расслабление по счету до10», «Расслабление и зажим», «Расслабление тела кроме одной части тела», «Выполнить определенные действия по счету».

VI.Сценическая практика

Участие в традиционных концертах и праздниках коллектива. Сценическая практика. Концертная работа.

VII.Репетиционно-постановочная работа и постановка номера

Постановка и показ этюдов/номеров по жанрам

Теория: Объяснение темы, постановка задачи. Понятие образа. Театральная и актерская терминология

Практика: Работа в режиме текущего момента. Регулярный показ и отработка этюдов/номеров разного жанра по мере их постановки. Постановочный материал подбирается таким образом, чтобы каждый из воспитанников участвовал в нескольких разноплановых номерах, демонстрируя, таким образом, весь объем навыков.

УТВЕРЖДЕН
приказом директора
от_____ №_____

Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Арена юных»
на 202__/202__ учебный год
для __ группы 4 года обучения

педагог: _____

№ п/п	Дата занятия		Тема / содержание занятия	Количество часов	Примечание
	план	факт			
1.			Беседа по охране труда Вводное занятие. Техника безопасности. Теория-2ч. Сценическая практика 1 ч.	3	
2.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка 1 ч .теория 2 практика	3	
3.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка 2 ч. теория -1 практика	3	
4.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения 1 час теории	3	
5.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
6.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
7.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
8.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка 1 ч .теория 2 практика	3	
9.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка Контрольное занятие	3	
10.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения 1час теории	3	
11.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
12.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая	3	

			физическая подготовка		
13.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения 1 час теории	3	
14.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка Сдача нормативов	3	
15.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
16.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
17.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
18.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
19.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения Зачёт	3	
20.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
21.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
22.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
23.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
24.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
25.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
26.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
27.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка Сдача нормативов	3	

28.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
29.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
30.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
31.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
32.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка Контрольное занятие	3	
33.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
34.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
35.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
36.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
37.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
38.			Специальная цирковая подготовка (СЦП) Сдача нормативов	3	
39.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
40.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
41.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
42.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
43.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
44.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
45.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
46.			Сценическая практика	3	
47.			Сценическая практика	3	

48.			Сценическая практика 1 ч теории	3	
49.			Сценическая практика	3	
50.			Сценическая практика Просмотр номеров	3	
51.			Сценическая практика	3	
52.			Беседа по охране труда Сценическая практика	3	
53.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
54.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
55.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
56.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
57.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
58.			Специальная цирковая подготовка (СЦП) Зачёт	3	
59.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
60.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
61.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
62.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
63.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
64.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
65.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
66.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
67.			Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки 1 час теория	3	
68.			Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки	3	
69.			Сценическая практика	3	
70.			Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки	3	

71.			Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки 1 час Постановка номера 2 часа Контрольное занятие	3	
72.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
73.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
74.			Сценическая практика Просмотр номеров	3	
75.			Постановка номера	3	
76.			Постановка номера	3	
77.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
78.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
79.			Постановка номера	3	
80.			Постановка номера	3	
81.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
82.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
83.			Постановка номера	3	
84.			Постановка номера	3	
85.			Репетиционно-постановочная работа над номерами Зачёт	3	
86.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
87.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
88.			Постановка номера	3	
89.			Постановка номера	3	
90.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
91.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
92.			Сценическая практика	3	
93.			Сценическая практика	3	
94.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
95.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	

96.			Постановка номера	3	
97.			Постановка номера	3	
98.			Репетиционно-постановочная работа над номерами Контрольное занятие	3	
99.			Сценическая практика	3	
100.			Сценическая практика	3	
101.			Сценическая практика	3	
102.			Постановка номера	3	
103.			Постановка номера	3	
104.			Сценическая практика Просмотр номеров	3	
105.			Постановка номера	3	
106.			Постановка номера	3	
107.			Сценическая практика Контрольное занятие	3	
108.			Итоговое занятие Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
			Всего часов	**324**	

План воспитательной работы с учащимися

№п. \п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
16	Собрания для решения текущих дел, беседы на темы хореографического искусства, обсуждение просмотренных танцевальных номеров	В течение учебного года	ДДТфилиал №2 спортивный зал	
17	Участие в спектаклях театр Алеко	В течение учебного года	Выезды	
18	Участие в культпоходах в Цирк «Автово», на другие профессиональные программы.	В течение учебного года	Выезды	
19	Отчётный концерт	май	Спортивный зал	
20	Просмотр видео материалов, концертов профессиональных коллективов	В течение учебного года	Спортивный зал	

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
64.	Создание банка данных контактов родителей воспитанников студии. Анкетирование.	Сентябрь	ДДТ	
65.	Родительское собрание. Формирование родительского актива. Выбор родительского комитета.	Сентябрь	ДДТ	
66.	Оформление информационного стенда «Для вас, родители!» и регулярное обновление его материалов.	в течение года	ДДТ	
67.	Регулярное обновление информационных материалов в группах цирковой студии в социальных сетях (Интернет ресурсы)	в течение года	ДДТ	
68.	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам адаптации учащихся после летних каникул.	Сентябрь октябрь	ДДТ	
69.	Творческая совместная деятельность детей и взрослых: игры, развлекательные программы, выступления детей перед родителями.	Октябрь	ДДТ	
70.	Открытые родительские дни с посещением занятий.	Ноябрь	ДДТ	
71.	Индивидуальные консультации для	В течение	ДДТ	

	родителей, не посещающих родительские собрания об успешности обучения детей и перспективах.	года		
72.	Помощь родителей в подготовке и проведении мероприятий, посвящённых Новогодним торжествам, Рождеству.	Декабрь	ДДТ	
73.	Родительское собрание, традиционно посвященное анализу успеваемости, посещаемости обучающихся цирковой студии, обсуждению хозяйственных вопросов. Подведение итогов работы родительского комитета за 1 полугодие. Определение неотложных задач 2 полугодия.	Декабрь	ДДТ	
74.	Привлечение родителей к подготовке участия в международных конкурсах и фестивалях. (ремонт реквизита, стирка и ремонт костюмов)	Декабрь Январь	ДДТ	
75.	Помощь родителей в организации зимнего дня здоровья на каникулах и выходных днях - катание на санках-ватрушках, коньках	Январь	ДДТ	
76.	Подготовка праздничного мероприятия, посвященного 23 февраля и 8 марта	Февраль	ДДТ	
77.	Привлечение родителей к подготовке и проведению мероприятий, посвященных масленице	Февраль	ДДТ	
78.	Помощь в организации отдыха детей в период весенних каникул – совместный поход в аквапарк	Март	ДДТ	
79.	Консультации для родителей по интересующим их вопросам «Спрашивайте – отвечаем».	В течение года	ДДТ	
80.	Привлечение родителей к подготовке участия в международных конкурсах и фестивалях. (ремонт реквизита, стирка и ремонт костюмов)	Апрель	ДДТ	
81.	Привлечение родителей к подготовке отчетного концерта .	Апрель	ДДТ	
82.	Родительское собрание. Подведение итогов года. Годовой отчет о работе родительского комитета.	Апрель и Май	ДДТ	
83.	Награждение родителей за активную помощь и участие в жизни	Май	ДДТ	

	коллектива.			
84.	Привлечение родителей к организации летнего отдыха обучающихся.	Май	ДДТ	

Согласован:

Заведующий отделом _____ _____ (_____)

Дата: «_____» «_____» 20__ года

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга)

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08.2020 № 47-од
Директор

_____М.Д. Иваник

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Арена юных»

5 год обучения*

Особенности программы и организации образовательного процесса:5 год обучения относится к III ступени программы. Данная ступень ориентирована на предпрофессиональную подготовку учащихся. В отдельных случаях учащиеся проявившие неординарные способности могут переводиться в старшие группы.

Целью на данной ступени является: развитие интереса детей к определённому виду жанра циркового искусства, воспитание ответственности за здоровье партнера.

Задачи:

Обучающие

- практическое постижение и освоение основ циркового искусства;
- овладение элементами театрального действия и опытом их воплощения в цирковых номерах;
- формирование умений инструктивно-методического характера
- формирование двигательных навыков и умений в акробатике, воздушной и пластической гимнастике, жонглировании, эквилибристике;
- отработка трюков и техники исполнения в выбранном виде жанра, соединение их в цирковой номер.

Развивающие

- содействие укреплению здоровья, правильному физическому развитию;
- выявление и развитие творческих способностей и индивидуальности каждого ребенка средствами циркового искусства;
- развитие координации движений, устойчивости, равновесия, чувства баланса;
- развитие мышления, познавательной активности учащихся, умения анализировать и выявлять достоинства и недостатки техники исполнения упражнений;
- развитие морально-волевых качеств подростка;
- развитие эстетического вкуса, стиля и исполнительской культуры;

Воспитывающие

- воспитание высоких нравственных качеств, целеустремленности, самостоятельности;
- воспитание интереса и любви к цирковому искусству.

– воспитание у учащихся коммуникативной культуры;

Здоровьесберегающие

– повышение работоспособности;
– обучение правильному дыханию;
– развитие опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки;
– развитие физических качеств учащихся цирковой студии без ущерба для здоровья.

Предполагаемые результаты:

Предметные

– В предметной деятельности: знания основных жанров циркового искусства и основных цирковых терминов.
– По окончании 5 года обучения учащиеся продолжают работу в выбранном жанре циркового искусства, добавляют еще несколько жанров, усовершенствуют концертные номера, учащиеся совершенствуются в основных жанрах циркового искусства, включающих акробатику, гимнастику, жонглирование, эквилибристику. Количество упражнений и предметов увеличивается, техника усложняется.
– Предметные результаты отражают опыт учащихся в тренировочном процессе и концертной деятельности, а именно: формирование знаний о роли акробатики, гимнастики, эквилибристики для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии тренировок на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),
– овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, и т.д.);
– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
– взаимодействие со сверстниками по правилам проведении конкурсных мероприятий;
– планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств акробатики, гимнастики, офп;
– изложение фактов истории развития циркового искусства, характеристика жанров циркового искусства, влияние тренировок по основным жанрам циркового искусства на организм человека;
– развитие основных физических качеств;
– оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
– организация и подготовка к участию в смотрах-конкурсах, фестивалях, концертах;
– подготовка собственных цирковых номеров и показательных выступлений на базе изученных элементов композиции и функционального тренинга, жанров, элементов;
– осуществление объективной оценки выступлений своих сверстников;

– анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
– видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях человека, при выполнение трюков;
– умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений, трюков, элементов разными обучающимися;
– выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы, а именно:
– овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками
– проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей
– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.
– формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
– формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
– формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
– *Результаты 5 года обучения в развитии личности:*
– возросшая уверенность в себе.
– сознательная тренировочная деятельность.
– любовь к цирковому искусству.
– умение радоваться успехам других.
– желание прийти на помощь в трудную минуту.
– умение быстро реагировать в экстремальной ситуации.
– уважение сложившихся традиций коллектива.

– ***Метапредметные результаты*** характеризуют уровень сформированности универсальных действий учащихся и отражают:
– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах циркового искусства;
– формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.
– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, тренером и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить

общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятиях и во время концертной деятельности;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами процессами;

– умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

Содержание 5 года обучения

Обучение осуществляется по основным разделам программы:

I. Вводное занятие.

Теория. Что такое цирк? Цирк в России и в мире. Изучение жанров циркового искусства. Страховка и техника безопасности на занятии. Обзор тем программы.

II. Игроритмика – отсутствует на данном этапе обучения.

Для эмоционального подъёма используются эстафеты, танцевальные комбинации с использованием предметов цирковых номеров, а также используются переменной интенсивности тренировочные нагрузки - чередование упражнений, дающих то большую, то малую, то умеренную нагрузку.

III. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория.

- Икроножные мышцы, голеностопный сустав, ахиллово сухожилие, сила, ловкость, быстрота гибкость, выносливость.
- Мышечная сила, мышцы рук, укрепление мышц, изометрия, отжимания.
- Сокращение мышц, мышцы груди мышцы спины, мышцы живота.
- Виды гибкости, плавность движений, свобода движений, амплитуда.

Практика. Разминочные упражнения. Строевая подготовка. Упражнения на гибкость и растяжку. Силовая физическая подготовка.

Упражнения, укрепляющие мышцы ног

- Ходьба на носках.
- Ходьба на носках в полуприседе.
- Прыжки в полуприседе.
- Прыжки вверх со свободным взмахом слегка согнутыми руками вперед к верху.
- Прыжки вверх с разбега с поворотом на 1800, 3600.
- Прыжки на мини-батуте.

Упражнения для развития силы рук

- В упоре лежа отталкиваться руками от пола.
- Из упора лежа, скользя ногами по полу, опуститься на предплечье и силой снова подняться в упор лежа.
- Из упора лежа перемахнуть двумя ногами вправо (влево) в упор лежа сзади.
- Из упора лежа сзади толчком рук поворот в упор лежа.
- Подтягивание в висе.
- Передвижение на руках и ногах в упоре лежа сзади.
- Выход в стойку на руках.

Упражнения для развития силы мышц туловища

- Из упора лежа перейти в упор присев.
- Лечь на спину, резким движением перейти в плотную группировку.
- Лежа бедрами на гимнастической скамейке спиной к низу, удерживать выпрямленное туловище в горизонтальном положении.
- В висе на гимнастической стенке полностью провиснуть в плечевых суставах, короткими движениями подтягиваться только в плечевых суставах, не сгибая рук в локтях.

– Боковой кувырок.

Упражнения на растягивание и гибкость

Теория:

Виды гибкости, плавность движений, свобода движений, амплитуда.

Практика:

– Махи ногами вперед, в сторону, назад.
– Упражнение «шпагат» (на правую ногу, на левую ногу поперечный).
– Наклоны туловища к ногам, исходное положение: стоя , сидя.
– Прогибы, назад стоя на ногах, стоя на коленях, лежа.
– Упражнение «мост».
– Ласточка.
– Рыбка.

IV. Акробатика

Теория

Изучение техники выполнения акробатических элементов. Совершенствование двигательных навыков.

Детализированное разучивание упражнений и соединений. Виды акробатики: статическая, динамическая, пластическая. Выполнение стоек, статическая акробатика

Теория

Расстановка рук, распределение веса тела, балансировка, контроль равновесия.

Практика

Стойка на лопатках. Стойка на голове.

Стойка на предплечьях. Стойка на руках.

Выполнение сочетаний различных стоек.

Динамическая акробатика

Теория

Перевороты тела с опорой, темп переворотов, разбег, темповой подскок, последовательность выполнения, нарастание темпа.

Практика

Переворот вперед с опорой на руки и голову. Переворот вперед с опорой на руки.

Переворот с поворотом – «рондад».

Переворот назад на одну ногу. Переворот вперед на одну ногу. Сальто назад с группировкой.

Соединения акробатических элементов

Теория

Варианты соединений, комбинированные соединения, высота выполнения, сохранение темпа, выполнение слитно.

Практика

Короткий кувырок вперед – кувырок вперед прыжком. Короткий кувырок назад – кувырок назад длинный.

Переворот вперед с опорой на руки и голову.

Рондад, переворот вперед с опорой на руки, кувырок вперед. Рондад, переворот с опорой на руки и голову.

Пластическая акробатика

Теория

Фигурно-композиционные элементы, плавность исполнения, максимальная гибкость, достаточный суплес, комбинации пластической акробатики.

Практика

Мост из положения стоя.

Стойка, на предплечьях максимально прогнувшись, шпагат, полушпагат. Стойка на груди с сильным прогибом, ноги поставить на голову, на пол. Выход из положения стоя, в стойку на груди, перекат в положение лежа. Арабеск хватом ноги сзади.

Стойка на руках с прогибом.

V. Специальная цирковая подготовка(СЦП)

- Жонглирование.
- Воздушная гимнастика. Упражнения на снарядах
- Эквилибристика

Теория

1.Правильная постановка рук, основная стойка жонглёра, традиционные предметы жонглирования, нетрадиционные предметы жонглирования, техника жонглирования.

2.Эквилибр. что это. Равновесие, баланс, классификация эквилибра, реквизит для эквилибра.

Практика (жонглирование)

- Жонглирование мечами 1, 2, 3,
- Жонглирование кольцами 1, 2, 3,
- Жонглирование булавами 1, 2, 3.
- Жонглирование парами (мячи, кольца, булавы).
- Динамичное жонглирование – ходьба, бег, повороты.
- Построение комбинаций с предметами.
- Отбивание мячей от пола.
- Диаболо.
- Вращение хула-хупов (максимальное количество одновременно).

Практика(эквилибр)

- Эквилибр на «катушках».
- Эквилибр на стульях.
- Эквилибр на тростях.
- Сочетание эквилибра и жонглирования

VI. Упражнения на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки

Тема 1: Дыхание

Теория. Типы дыхания. Верхнее(ключичное) дыхание. Среднее(грудное) дыхание. Нижнее (брюшное) дыхание. Полное(объединенное) дыхание.

Практика.

- Расслабление ног в положении сидя и лежа на животе.
- Расслабление рук и потряхивание кистями
- Дыхание для расслабления (на счет). Сделать вдох носом, считая до четырех, затем выдохнуть, также считая до четырех, чтобы вдохи и выдохи были одинаковые по длительности.

– Для расслабления мышц. Лечь на спину и закрыть глаза. Дышать глубоко и медленно, поочередно расслабляя каждую группу мышц, начиная с пальцев ног, затем переходя на стопы, голени, бедра, мышцы живота, спины, руки, плечи, шею, мышцы лица. Каждой группе мышц достаточно уделить по 3–4 секунды.

– Бодрящее

– Нос – рот

– Зевание

– Оздоравливающее

– На расслабление мышц живота и др

Тема 2 Приемы релаксации, концентрации внимания, дыхания.

Теория: Понятие о внимании, объекте внимания. Особенности сценического внимания. Значение дыхания в актерской работе.

Практика: Тренинги и упражнения с приемами релаксации. Практические упражнения на развитие сценического внимания. Практические занятия по работе над дыханием.

Упражнения: «Сосулька», «Снежинки», «Холодно жарко», «Тряпичная кукла – солдат», «Шалтай-болтай», «Штанга», «Муравей», «Спящий котенок», «Насос и мяч», «Зернышко», «Пишущая машинка» и др.

Тема 3. Мускульная свобода. Снятие мышечных зажимов.

Теория: Понятие о мускульной свободе. Мускульная свобода как целесообразное распределение и расходование мышечной энергии. Законы внутренней техники актерского искусства. Явление
«Зажим».

Практика: Практические упражнения, направленные на снятие мышечных зажимов.

Упражнения: «Сон-пробуждение», «Расслабление по счету до10», «Расслабление и зажим»,
«Расслабление тела кроме одной части тела», «Выполнить определенные действия по счету».

VII. Сценическая практика

Участие в традиционных концертах и праздниках коллектива. Сценическая практика. Концертная работа. Итоговое занятие

VIII. Репетиционно-постановочная работа и постановка номера.

Постановка и показ этюдов/номеров по жанрам

Теория: Объяснение темы, постановка задачи. Понятие образа. Театральная и актерская терминология.

Практика: Работа в режиме текущего момента. Регулярный показ и отработка этюдов/номеров разного жанра по мере их постановки. Постановочный материал подбирается таким образом, чтобы каждый из воспитанников участвовал в нескольких разноплановых номерах, демонстрируя, таким образом, весь объем навыков.

УТВЕРЖДЕН
приказом директора
от_____ №_____

Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Арена юных»
на 202__/202__ учебный год
для __ группы 5 года обучения
педагог: _____

№ п/п	Дата занятия		Тема / содержание занятия	Количество часов	Примечание
	план	факт			
1.			Беседа по охране труда. Вводное занятие. Техника безопасности.Теория-2ч.Акробатика 1 ч.	3	
2.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка 1 ч .теория 2 практика	3	
3.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка 2 ч. теория -1 практика	3	
4.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения 1 час теории	3	
5.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
6.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
7.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
8.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка 1 ч .теория 2 практика	3	
9.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка Контрольное занятие	3	
10.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения 1час теории	3	
11.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
12.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения	3	

			на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка		
13.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения 1 час теории Сдача нормативов	3	
14.			Сценическая практика	3	
15.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
16.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
17.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
18.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
19.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения Зачёт	3	
20.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
21.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
22.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
23.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
24.			Постановка номера	3	
25.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
26.			Постановка номера	3	
27.			Постановка номера Сдача нормативов	3	
28.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
29.			Постановка номера	3	
30.			Репетиционно-постановочная работа над номерами 2ч. Сценическая практика-1 час	3	

31.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
32.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
33.			Репетиционно-постановочная работа над номерами Контрольное занятие	3	
34.			Репетиционно-постановочная работа над номерами 2 ч. Специальная цирковая подготовка (СЦП)1 час.	3	
35.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
36.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
37.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
38.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
39.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)Сдача нормативов	3	
40.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
41.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
42.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
43.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
44.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
45.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
46.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
47.			Сценическая практика	3	
48.			Сценическая практика	3	
49.			Сценическая практика 1 ч теории	3	
50.			Сценическая практика	3	
51.			Сценическая практика Просмотр номеров	3	
52.			Сценическая практика	3	
53.			Беседа по охране труда. Сценическая практика	3	

54.			Сценическая практика	3	
55.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
56.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
57.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
58.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
59.			Специальная цирковая подготовка (СЦП) Зачёт	3	
60.			Сценическая практика	3	
61.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
62.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
63.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
64.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
65.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
66.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
67.			Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки	3	
68.			Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки 1 час теория	3	
69.			Сценическая практика	3	
70.			Сценическая практика	3	
71.			Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки	3	
72.			Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки 2 час Постановка номера 1 часа Контрольное занятие	3	
73.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
74.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
75.			Сценическая практика Просмотр номеров	3	
76.			Постановка номера	3	
77.			Постановка номера	3	

78.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
79.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
80.			Постановка номера	3	
81.			Постановка номера	3	
82.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
83.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
84.			Постановка номера	3	
85.			Постановка номера	3	
86.			Репетиционно-постановочная работа над номерами Зачёт	3	
87.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
88.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
89.			Постановка номера	3	
90.			Постановка номера	3	
91.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
92.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
93.			Сценическая практика	3	
94.			Сценическая практика	3	
95.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
96.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
97.			Постановка номера	3	
98.			Постановка номера	3	
99.			Репетиционно-постановочная работа над номерами Контрольное занятие	3	
100.			Сценическая практика	3	
101.			Сценическая практика	3	
102.			Сценическая практика	3	

103.			Постановка номера	3	
104.			Постановка номера	3	
105.			Сценическая практика Просмотр номеров	3	
106.			Постановка номера	3	
107.			Сценическая практика Контрольное занятие	3	
108.			Специальная цирковая подготовка (СЦП) Итоговое занятие	3	
			Всего часов	**324**	

План воспитательной работы с учащимися

№п. \п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Собрания для решения текущих дел, беседы на темы хореографического искусства, обсуждение просмотренных танцевальных номеров	В течение учебного года	ДДТфилиал №2 спортивный зал	
2.	Участие в спектаклях театр Алеко	В течение учебного года	Выезды	
3.	Участие в культпоходах в Цирк «Автово», на другие профессиональные программы.	В течение учебного года	Выезды	
4.	Отчётный концерт	май	Спортивный зал	
5.	Просмотр видео материалов, концертов профессиональных коллективов	В течение учебного года	Спортивный зал	

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Создание банка данных контактов родителей воспитанников студии. Анкетирование.	Сентябрь	ДДТ	
2.	Родительское собрание. Формирование родительского актива. Выбор родительского комитета.	Сентябрь	ДДТ	
3.	Оформление информационного стенда «Для вас, родители!» и регулярное обновление его материалов.	в течение года	ДДТ	
4.	Регулярное обновление информационных материалов в группах цирковой студии в социальных сетях (Интернет ресурсы)	в течение года	ДДТ	
5.	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам адаптации учащихся после летних каникул.	Сентябрь октябрь	ДДТ	
6.	Творческая совместная деятельность детей и взрослых: игры, развлекательные программы, выступления детей перед родителями.	Октябрь	ДДТ	
7.	Открытые родительские дни с посещением занятий.	Ноябрь	ДДТ	
8.	Индивидуальные консультации для	В течение	ДДТ	

	родителей, не посещающих родительские собрания об успешности обучения детей и перспективах.	года		
9.	Помощь родителей в подготовке и проведении мероприятий, посвящённых Новогодним торжествам, Рождеству.	Декабрь	ДДТ	
10.	Родительское собрание, традиционно посвященное анализу успеваемости, посещаемости обучающихся цирковой студии, обсуждению хозяйственных вопросов. Подведение итогов работы родительского комитета за 1 полугодие. Определение неотложных задач 2 полугодия.	Декабрь	ДДТ	
11.	Привлечение родителей к подготовке участия в международных конкурсах и фестивалях. (ремонт реквизита, стирка и ремонт костюмов)	Декабрь Январь	ДДТ	
12.	Помощь родителей в организации зимнего дня здоровья на каникулах и выходных днях - катание на санках-ватрушках, коньках	Январь	ДДТ	
13.	Подготовка праздничного мероприятия, посвященного 23 февраля и 8 марта	Февраль	ДДТ	
14.	Привлечение родителей к подготовке и проведению мероприятий, посвященных масленице	Февраль	ДДТ	
15.	Помощь в организации отдыха детей в период весенних каникул – совместный поход в аквапарк	Март	ДДТ	
16.	Консультации для родителей по интересующим их вопросам «Спрашивайте – отвечаем».	В течение года	ДДТ	
17.	Привлечение родителей к подготовке участия в международных конкурсах и фестивалях. (ремонт реквизита, стирка и ремонт костюмов)	Апрель	ДДТ	
18.	Привлечение родителей к подготовке отчетного концерта .	Апрель	ДДТ	
19.	Родительское собрание. Подведение итогов года. Годовой отчет о работе родительского комитета.	Апрель и Май	ДДТ	
20.	Награждение родителей за активную помощь и участие в жизни	Май	ДДТ	

	коллектива.			
21.	Привлечение родителей к организации летнего отдыха обучающихся.	Май	ДДТ	

Согласован:

Заведующий отделом _____ _____ (С.В.Штокало_____)

Дата: «_____» «_____» 20__ года

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга)

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08.2020 № 47-од
Директор

_____М.Д. Иваник

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Арена юных»

6 год обучения

На III ступени обучения совершенствуются технические умения и навыки в избранном виде жанра циркового искусства, а также в спортивной акробатике.

Третью ступень учащиеся осваивают в течение 5-6 годов обучения. Возраст обучающихся 12-16 лет. Недельная нагрузка на 1 ребёнка составляет 9 академических часов. Превышение практики над теорией обусловлено включением тренировочных часов для отработки специальных акробатических трюков, применяемых в цирковых номерах.

У детей 12-16 лет наименьшие тонические сопротивления мышц растягиванию, поэтому в данном возрасте необходимо продолжать развивать активную гибкость. Учащиеся довольно успешно овладевают доступными гимнастическими и акробатическими упражнениями. Организм учащихся хорошо приспособляется к скоростномышечной работе и плохо переносит нагрузки требующие большой выносливости. Для сохранения их работоспособности целесообразно менять содержание и характер работы, а также чаще делать непродолжительные перерывы между упражнениями.

Цель: развитие интереса детей к определённому виду жанра циркового искусства, воспитание ответственности за здоровье партнера. Для реализации этой цели предусмотрено решение

Задачи:

Обучающие

- практическое постижение и освоение основ циркового искусства;
- овладение элементами театрального действия и опытом их воплощения в цирковых номерах;
- формирование умений инструктивно-методического характера
- формирование двигательных навыков и умений в акробатике, воздушной и пластической гимнастике, жонглировании, эквилибристике;
- отработка трюков и техники исполнения в выбранном виде жанра, соединение их в цирковой номер.

Развивающие

– содействие укреплению здоровья, правильному физическому развитию;
– выявление и развитие творческих способностей и индивидуальности каждого ребенка средствами циркового искусства;
– развитие координации движений, устойчивости, равновесия, чувства баланса;
– развитие мышления, познавательной активности учащихся, умения анализировать и выявлять достоинства и недостатки техники исполнения упражнений;
– развитие морально-волевых качеств подростка;
– развитие эстетического вкуса, стиля и исполнительской культуры;

Воспитывающие

– воспитание высоких нравственных качеств, целеустремленности, самостоятельности;
– воспитание интереса и любви к цирковому искусству.
– воспитание у учащихся коммуникативной культуры;

Здоровьесберегающие

– повышение работоспособности;
– обучение правильному дыханию;
– развитие опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки;
– развитие физических качеств учащихся цирковой студии без ущерба для здоровья.

Ожидаемые результаты:

Результатом последних двух лет обучения должно стать: участие воспитанников не менее чем в 20 концертных программах в год, подготовка не менее двух сольных номеров, участие в конкурсах и фестивалях. Работа с занимающимися должна достичь уровня профессиональной подготовки и создать условия для поступления 2-3 выпускников в эстрадно-цирковое училище.

Предметные

– Выпускник цирковой студии должен:

Знать:

основные цирковые жанры;

систему метода организации тренировок и отдыха; санитарию и гигиену, правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры;

– роль жанров циркового искусства в других видах искусства; роль балета и хореографии в цирковом искусстве.

– основы здорового образа жизни.

Уметь:

– свободно владеть элементами цирковых жанров: акробатики, гимнастики, жонглирования, ручного эквилибра, клоунады, эксцентрики (в т.ч. музыкальной);
– владеть основами актерского мастерства и эксцентрикой;
– выступать в цирковых программах;
– общаться со зрительской аудиторией в условиях циркового представления;
– владеть средствами пластической выразительности, техникой безопасных методов работы (пассировка).
– понимать смысловую и эмоциональную окраску музыки через движение;

– гримироваться перед выступлением;
– оказывать взаимопомощь в установке реквизита, подготовке сцены к выступлению и др.;
– соблюдать трудовую дисциплину, правила охраны труда и техники безопасности,
– установленные для цирков, групп «Цирк на сцене», концертных организаций;
– соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом.
– владеть специальной лексикой;
– владеть умениями и навыками физического совершенствования.

Иметь навыки:

– импровизировать по предложенным сценариям;
– использовать элементы классического, народного, историко-бытового и современного танца в выбранном цирковом жанре при подготовке учебного номера;

Воспитывать в себе:

– осознание себя и свое место в окружающем мире;
– готовность к осмыслению жизненных явлений, к самостоятельному поиску истины, к критическому восприятию противоречивых идей;
– умение анализировать и проектировать свою деятельность, самостоятельно действовать, быть готовым к проявлению ответственности за выполняемую работу;
– готовность к позитивному взаимодействию и сотрудничеству с коллегами;
– устойчивое стремление к постоянному росту, приобретению новых знаний, к самосовершенствованию (самопознанию, самоконтролю, самооценке, саморегуляции и саморазвитию), стремление к творческой самореализации.
– Предметные результаты отражают опыт учащихся в тренировочном процессе и концертной деятельности, а именно: формирование знаний о роли акробатики, гимнастики, эквилибристики для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии тренировок на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),
– овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, и т.д.);
– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
– взаимодействие со сверстниками по правилам проведении конкурсных мероприятий;
– планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств акробатики, гимнастики, офп;
– изложение фактов истории развития циркового искусства, характеристика жанров циркового искусства, влияние тренировок по основным жанрам циркового искусства на организм человека;

– развитие основных физических качеств;

– оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организация и подготовка к участию в смотрах-конкурсах, фестивалях, концертах;

– подготовка собственных цирковых номеров и показательных выступлений на базе изученных элементов композиции и функционального тренинга, жанров, элементов;

– осуществление объективной оценки выступлений своих сверстников;

– анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

– видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях человека, при выполнение трюков;

– умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений, трюков, элементов разными обучающимися;

– выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы, а именно:

- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- **Результаты 6 года обучения в развитии личности:**
- возросшая уверенность в себе.
- сознательная тренировочная деятельность.
- любовь к цирковому искусству.
- умение радоваться успехам других.
- желание прийти на помощь в трудную минуту.
- умение быстро реагировать в экстремальной ситуации.
- уважение сложившихся традиций коллектива.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных действий учащихся и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах циркового искусства;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, тренером и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятиях и во время концертной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

Содержание 6 года обучения

Обучение осуществляется по основным разделам программы:

I. Вводное занятие.

Теория. Цирк в России и цирк в мире. Изучение жанров циркового искусства. Страховка и техника безопасности на занятии. Обзор тем программы.

II. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория.

– Икроножные мышцы, голеностопный сустав, ахиллово сухожилие, сила, ловкость, быстрота гибкость, выносливость.

– Мышечная сила, мышцы рук, укрепление мышц, изометрия, отжимания.

– Сокращение мышц, мышцы груди мышцы спины, мышцы живота.

– Виды гибкости, плавность движений, свобода движений, амплитуда.

Практика. Разминочные упражнения. Строевая подготовка. Упражнения на гибкость и растяжку. Силовая физическая подготовка.

Упражнения, укрепляющие мышцы ног

– Ходьба на носках.

– Ходьба на носках в полуприседе.

– Прыжки в полуприседе.

– Прыжки вверх со свободным взмахом слегка согнутыми руками вперед к верху.

– Прыжки вверх с разбега с поворотом на 180 0, 360 0.

– Прыжки на мини-батуте.

Упражнения для развития силы рук

– В упоре лежа отталкиваться руками от пола.

– Из упора лежа, скользя ногами по полу, опуститься на предплечье и силой снова подняться в упор лежа.

– Из упора лежа перемахнуть двумя ногами вправо (влево) в упор лежа сзади.

– Из упора лежа сзади толчком рук поворот в упор лежа.

– Подтягивание в висе.

– Передвижение на руках и ногах в упоре лежа сзади.

– Выход в стойку на руках.

Упражнения для развития силы мышц туловища

– Из упора лежа перейти в упор присев.

– Лечь на спину, резким движением перейти в плотную группировку.

– Лежа бедрами на гимнастической скамейке спиной к низу, удерживать выпрямленное туловище в горизонтальном положении.

– В висе на гимнастической стенке полностью провиснуть в плечевых суставах, короткими движениями подтягиваться только в плечевых суставах, не сгибая рук в локтях.

– Боковой кувырок.

Упражнения на растягивание и гибкость

Теория: виды гибкости, плавность движений, свобода движений, амплитуда.

Практика:

– Махи ногами вперед, в сторону, назад.

– Упражнение «шпагат» (на правую ногу, на левую ногу поперечный).

– Наклоны туловища к ногам, исходное положение: стоя , сидя.
– Прогибы, назад стоя на ногах, стоя на коленях, лежа.
– Упражнение «мост».
– Ласточка.
– Рыбка.

III. Акробатика

Теория

Изучение техники выполнения акробатических элементов. Совершенствование двигательных навыков. Детализированное разучивание упражнений и соединений. Виды акробатики: статическая, динамическая, пластическая. Выполнение стоек, статическая акробатика. Расстановка рук, распределение веса тела, балансировка, контроль равновесия.

Практика

Стойка на лопатках. Стойка на голове.
Стойка на предплечьях. Стойка на руках.
Выполнение сочетаний различных стоек.

Динамическая акробатика

Теория

Перевороты тела с опорой, темп переворотов, разбег, темповой подскок, последовательность выполнения, нарастание темпа.

Практика

Переворот вперед с опорой на руки и голову. Переворот вперед с опорой на руки.
Переворот с поворотом – «рондад». Переворот назад на одну ногу.
Переворот вперед на одну ногу. Сальто назад с группировкой.

Соединения акробатических элементов

Теория

Варианты соединений, комбинированные соединения, высота выполнения, сохранение темпа, выполнение слитно.

Практика

Короткий кувырок вперед – кувырок вперед прыжком. Короткий кувырок назад – кувырок назад длинный. Переворот вперед с опорой на руки и голову. Рондад, переворот вперед с опорой на руки, кувырок вперед. Рондад, переворот с опорой на руки и голову.

Пластическая акробатика

Теория

Фигурно-композиционные элементы, плавность исполнения, максимальная гибкость, достаточный суплес, комбинации пластической акробатики.

Практика

Мост из положения стоя.
Стойка, на предплечьях максимально прогнувшись, шпагат, полушпагат. Стойка на груди с сильным прогибом, ноги поставить на голову, на пол. Выход из положения стоя, в стойку на груди, перекат в положение лежа. Арабеск хватом ноги сзади.
Стойка на руках с прогибом.

IV. Специальная цирковая подготовка(СЦП)

– Жонглирование.

- Воздушная гимнастика. Упражнения на снарядах
- Эквилибристика

Теория

1.Правильная постановка рук, основная стойка жонглёра, традиционные предметы жонглирования, нетрадиционные предметы жонглирования, техника жонглирования.

2.Эквилибр. что это. Равновесие, баланс, классификация эквилибра, реквизит для эквилибра.

Практика (жонглирование)

- Жонглирование мечами 1, 2, 3,
- Жонглирование кольцами 1, 2, 3,
- Жонглирование булавами 1, 2, 3.
- Жонглирование парами (мячи, кольца, булавы).
- Динамичное жонглирование – ходьба, бег, повороты.
- Построение комбинаций с предметами.
- Отбивание мячей от пола.
- Диаболо.
- Вращение хула-хупов (максимальное количество одновременно).

Практика(эквилибр)

- Эквилибр на «катушках».
- Эквилибр на стульях.
- Эквилибр на тростях.
- Сочетание эквилибра и жонглирования

V. Упражнения на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки

Тема 1: Дыхание

Теория. Типы дыхания. Верхнее(ключичное) дыхание. Среднее(грудное) дыхание. Нижнее (брюшное) дыхание. Полное(объединенное) дыхание.

Практика.

- Расслабление ног в положении сидя и лежа на животе.
- Расслабление рук и потряхивание кистями
- Дыхание для расслабления (на счет). Сделать вдох носом, считая до четырех, затем выдохнуть, также считая до четырех, чтобы вдохи и выдохи были одинаковые по длительности.
- Для расслабления мышц. Лечь на спину и закрыть глаза. Дышать глубоко и медленно, поочередно расслабляя каждую группу мышц, начиная с пальцев ног, затем переходя на стопы, голени, бедра, мышцы живота, спины, руки, плечи, шею, мышцы лица. Каждой группе мышц достаточно уделить по 3–4 секунды.
- Бодрящее
- Нос – рот
- Зевание
- Оздоравливающее
- На расслабление мышц живота и др

Тема 2 Приемы релаксации, концентрации внимания, дыхания.

Теория: Понятие о внимании, объекте внимания. Особенности сценического внимания. Значение дыхания в актерской работе.

Практика: Тренинги и упражнения с приемами релаксации. Практические упражнения на развитие сценического внимания. Практические занятия по работе над дыханием.

Упражнения: «Сосулька», «Снежинки», «Холодно жарко», «Тряпичная кукла – солдат», «Шалтай-болтай», «Штанга», «Муравей», «Спящий котенок», «Насос и мяч», «Зернышко», «Пишущая машинка» и др.

Тема 3. Мускульная свобода. Снятие мышечных зажимов.

Теория: Понятие о мускульной свободе. Мускульная свобода как целесообразное распределение и расходование мышечной энергии. Законы внутренней техники актерского искусства. Явление
«Зажим».

Практика: Практические упражнения, направленные на снятие мышечных зажимов.

Упражнения: «Сон-пробуждение», «Расслабление по счету до10», «Расслабление и зажим»,
«Расслабление тела кроме одной части тела», «Выполнить определенные действия по счету».

VI. Сценическая практика

Участие в традиционных концертах и праздниках коллектива. Сценическая практика. Концертная работа. Итоговое занятие.

VII. Репетиционно-постановочная работа и постановка номера.

Постановка и показ этюдов/номеров по жанрам

Теория: Объяснение темы, постановка задачи. Понятие образа. Театральная и актерская терминология.

Практика: Работа в режиме текущего момента. Регулярный показ и отработка этюдов/номеров разного жанра по мере их постановки. Постановочный материал подбирается таким образом, чтобы каждый из воспитанников участвовал в нескольких разноплановых номерах, демонстрируя, таким образом, весь объем навыков.

УТВЕРЖДЕН
приказом директора
от_____ №_____

Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Арена юных»
на 2020/2021 учебный год

для 2 группы 6 года обучения
педагог: Демкова Светлана Николаевна

№ п/п	Дата занятия		Тема / содержание занятия	Количество часов	Примечание
	план	факт			
1.			Беседа по охране труда Вводное занятие. Техника безопасности. Теория-2ч. Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка 1 ч .	3	
2.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка 1 ч .теория 2 практика	3	
3.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка 2 ч. теория -1 практика	3	
4.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения 1 час теории	3	
5.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
6.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
7.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
8.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка 1 ч .теория 2 практика	3	
9.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка Контрольное занятие	3	
10.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения 1час теории	3	
11.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая	3	

			физическая подготовка		
12.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
13.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения 1 час теории Сдача нормативов	3	
14.			Сценическая практика	3	
15.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
16.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
17.			Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	3	
18.			Постановка номера	3	
19.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения Зачёт	3	
20.			Постановка номера	3	
21.			Постановка номера	3	
22.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
23.			Постановка номера	3	
24.			Постановка номера 2 часа теория Сценическая практика	3	
25.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
26.			Постановка номера	3	
27.			Постановка номера Сдача нормативов	3	
28.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
29.			Постановка номера	3	
30.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
31.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	

32.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
33.			Репетиционно-постановочная работа над номерами Контрольное занятие	3	
34.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
35.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
36.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
37.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
38.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
39.			Специальная цирковая подготовка (СЦП) Сдача нормативов	3	
40.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
41.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
42.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
43.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
44.			Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения	3	
45.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
46.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
47.			Сценическая практика	3	
48.			Сценическая практика	3	
49.			Сценическая практика 1 ч теории	3	
50.			Сценическая практика	3	
51.			Сценическая практика Просмотр номеров	3	
52.			Сценическая практика	3	
53.			Беседа по охране труда Сценическая практика	3	
54.			Сценическая практика	3	
55.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	

56.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
57.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
58.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
59.			Специальная цирковая подготовка (СЦП) Зачёт	3	
60.			Сценическая практика	3	
61.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
62.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
63.			Специальная цирковая подготовка (СЦП)	3	
64.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
65.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
66.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
67.			Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки	3	
68.			Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки 1 час теория	3	
69.			Сценическая практика	3	
70.			Сценическая практика	3	
71.			Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки	3	
72.			Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки 2 час Общая физическая подготовка. Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка 1 ч . Контрольное занятие	3	
73.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
74.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
75.			Сценическая практика Просмотр номеров	3	
76.			Постановка номера	3	
77.			Постановка номера	3	
78.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	

79.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
80.			Постановка номера	3	
81.			Постановка номера	3	
82.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
83.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
84.			Постановка номера	3	
85.			Постановка номера	3	
86.			Репетиционно-постановочная работа над номерами Зачёт	3	
87.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
88.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
89.			Постановка номера	3	
90.			Постановка номера	3	
91.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
92.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
93.			Сценическая практика	3	
94.			Сценическая практика	3	
95.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
96.			Репетиционно-постановочная работа над номерами	3	
97.			Постановка номера	3	
98.			Постановка номера	3	
99.			Репетиционно-постановочная работа над номерами Контрольное занятие	3	
100.			Сценическая практика	3	
101.			Сценическая практика	3	
102.			Сценическая практика	3	
103.			Постановка номера	3	

104.			Постановка номера	3	
105.			Сценическая практика Просмотр номеров	3	
106.			Постановка номера	3	
107.			Сценическая практика Контрольное занятие	3	
108.			Репетиционно-постановочная работа над номерами Итоговое занятие	3	
			Всего часов	**324**	

План воспитательной работы с учащимися

№п. \п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
6.	Собрания для решения текущих дел, беседы на темы хореографического искусства, обсуждение просмотренных танцевальных номеров	В течение учебного года	ДДТфилиал №2 спортивный зал	
7.	Участие в спектаклях театр Алеко	В течение учебного года	Выезды	
8.	Участие в культпоходах в Цирк «Автово», на другие профессиональные программы.	В течение учебного года	Выезды	
9.	Отчётный концерт	май	Спортивный зал	
10	Просмотр видео материалов, концертов профессиональных коллективов	В течение учебного года	Спортивный зал	

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
22.	Создание банка данных контактов родителей воспитанников студии. Анкетирование.	Сентябрь	ДДТ	
23.	Родительское собрание. Формирование родительского актива. Выбор родительского комитета.	Сентябрь	ДДТ	
24.	Оформление информационного стенда «Для вас, родители!» и регулярное обновление его материалов.	в течение года	ДДТ	
25.	Регулярное обновление информационных материалов в группах цирковой студии в социальных сетях (Интернет ресурсы)	в течение года	ДДТ	
26.	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам адаптации учащихся после летних каникул.	Сентябрь октябрь	ДДТ	
27.	Творческая совместная деятельность детей и взрослых: игры, развлекательные программы, выступления детей перед родителями.	Октябрь	ДДТ	
28.	Открытые родительские дни с посещением занятий.	Ноябрь	ДДТ	

29.	Индивидуальные консультации для родителей, не посещающих родительские собрания об успешности обучения детей и перспективах.	В течение года	ДДТ	
30.	Помощь родителей в подготовке и проведении мероприятий, посвящённых Новогодним торжествам, Рождеству.	Декабрь	ДДТ	
31.	Родительское собрание, традиционно посвященное анализу успеваемости, посещаемости обучающихся цирковой студии, обсуждению хозяйственных вопросов. Подведение итогов работы родительского комитета за 1 полугодие. Определение неотложных задач 2 полугодия.	Декабрь	ДДТ	
32.	Привлечение родителей к подготовке участия в международных конкурсах и фестивалях. (ремонт реквизита, стирка и ремонт костюмов)	Декабрь Январь	ДДТ	
33.	Помощь родителей в организации зимнего дня здоровья на каникулах и выходных днях - катание на санках-ватрушках, коньках	Январь	ДДТ	
34.	Подготовка праздничного мероприятия, посвященного 23 февраля и 8 марта	Февраль	ДДТ	
35.	Привлечение родителей к подготовке и проведению мероприятий, посвященных масленице	Февраль	ДДТ	
36.	Помощь в организации отдыха детей в период весенних каникул – совместный поход в аквапарк	Март	ДДТ	
37.	Консультации для родителей по интересующим их вопросам «Спрашивайте – отвечаем».	В течение года	ДДТ	
38.	Привлечение родителей к подготовке участия в международных конкурсах и фестивалях. (ремонт реквизита, стирка и ремонт костюмов)	Апрель	ДДТ	
39.	Привлечение родителей к подготовке отчетного концерта .	Апрель	ДДТ	
40.	Родительское собрание. Подведение итогов года. Годовой отчет о работе родительского комитета.	Апрель и Май	ДДТ	
41.	Награждение родителей за активную	Май	ДДТ	

	помощь и участие в жизни коллектива.			
42.	Привлечение родителей к организации летнего отдыха обучающихся.	Май	ДДТ	

Согласован:

Заведующий отделом _____ _____ (_____)

Дата: «_____» «_____» 20__ года

Created by free version of DocuFreezer