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

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
(протокол от 31.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08.2023 № 66-од
Директор

_____М.Д. Иваник

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЦИРКОВАЯ СТУДИЯ «БЭМС»

Возраст учащихся: 7-15 лет
Срок реализации: 3 года

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00ED3833B170DF2AE5ED52FFE513C8B214
Владелец: Иваник Мария Дмитриевна
Действителен: с 11.01.2023 до 05.04.2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ДДТ.

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.

Основные характеристики программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

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

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.

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 6 - 15 лет, желающие реализовать себя в области циркового искусства и **не имеющие медицинских противопоказаний.**

Уровень освоения программы - базовый.

Сроки и объем освоения программы. 3 года, по 360 часов в год. Всего 1080 часов.

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:

- формировать основы знаний о спорте и цирковом искусстве;
- познакомить с историей развития циркового искусства и разнообразием жанров циркового искусства;
- освоить основы циркового искусства;
- формировать двигательные навыки и умение в акробатике, воздушной и пластической гимнастике, жонглировании, эквилибристике;
- отработать трюки и технику исполнения в выбранном виде жанра, соединение их в цирковой номер.

Развивающие:

- содействовать укреплению здоровья, правильному физическому развитию;
- выявить и развить творческие способности и индивидуальность каждого ребенка средствами циркового искусства;
- развить координацию движений, устойчивости, равновесия, чувства баланса;
- развить силу, ловкость, выносливость, быстроту, реакцию
- развить морально-волевые качества подростка;
- развить эстетический вкус, стиля и исполнительской культуры;

Воспитательные:

- воспитать потребность в систематических занятиях физической культурой;
- воспитать интерес и любовь к цирковому искусству.
- воспитать у учащихся коммуникативную культуру;

Здоровьесберегающие:

- закаливать,
- повысить работоспособность;
- обучить правильному дыханию;
- развить опорно-двигательный аппарат и сформировать правильную осанку;
- развить физические качества учащихся цирковой студии без ущерба для здоровья.

Планируемые результаты освоения учащимися программы:

Личностные результаты:

- будут уметь проявлять дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- будут уметь формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.
- будут уметь формировать этическое чувство доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- будут уметь формировать эстетические потребности, ценности и чувств;
- будут уметь проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Метапредметные результаты:

- Научатся формировать понимание красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.
- Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, тренером и сверстниками; работать индивидуально и в группе;

- Научатся формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- Научатся определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Научатся формировать умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Научатся продуктивно сотрудничать (общаться, взаимодействовать) со сверстниками при решении задач на занятиях и во время концертной деятельности.

Предметные результаты:

- будут уметь формировать знания о роли акробатики, гимнастики, эквилибристики для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии тренировок на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное);
- будут уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств акробатики, гимнастики, ОФП;
- будут уметь излагать факты истории развития циркового искусства, характеристику жанров циркового искусства;
- будут уметь подготовить собственный цирковой номер и показательные выступления на базе изученных элементов композиции и функционального тренинга, жанров, элементов;
- будут уметь видеть красоту движения, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях человека, при выполнение трюков;
- будут уметь находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений, трюков, элементов разными обучающимися.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации программы – программа реализуется на государственном языке РФ (русском).

Форма обучения: программа реализуется в очной форме.

Условия набора учащихся. Для обучения по программе принимаются дети 6 - 12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям в цирковом коллективе, по заявлению родителей (законных представителей) после собеседования и проверки начальных умений и навыков.

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

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

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

Количество детей в группе – 1 г.о. - 15 человек, 2 г.о. - 12 человек, 3 г.о. - 10 человек.

Особенности организации образовательного процесса:

Образовательная программа циркового коллектива включает в себя *2 ступени:*

I ступень – подготовительная группа (ПГ) – рассчитана на 1 год обучения.

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

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.

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».

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Цирковая студия «БЭМС»
1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие История цирка Цирк в России Терминология Цирковые жанры Техника безопасности Страховка	7	7	0	- опрос -диагностические игры
2	Игроритмика Игропластика	51	1	50	Контрольные задания
3	Общая физическая подготовка (ОФП). Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	100	6	94	Тестовые задания
4	Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика Парные и групповые упражнения	94	4	90	Тестовые задания Само и взаимоаттестация
5	Специальная цирковая подготовка (СЦП): Жонглирование (упражнение с предметами), воздушная гимнастика (упражнения на снарядах), эквилибристика	74	4	70	Тестовые задания Само и взаимоаттестация открытое занятие Смотр номеров Концерт Конкурс
6	Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки	24	4	20	Самоанализ
7	Сценическая практика	7	1	6	открытое занятие
8	Итоговые и контрольные занятия	3	0	3	
	Всего часов:	**360**	**27**	**333**	

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Цирковая студия «БЭМС»
2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие История цирка Цирк в России Терминология Цирковые жанры Техника безопасности Страховка	3	3	0	- опрос -диагностические игры
2	Игроритмика	10	1	9	Контрольные задания
3	Общая физическая подготовка (ОФП). Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	102	6	96	Тестовые задания
4	Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика Парные и групповые упражнения	102	6	96	Тестовые задания Само и взаимоаттестация
5	Специальная цирковая подготовка (СЦП): Жонглирование (упражнение с предметами), воздушная гимнастика (упражнения на снарядах), эквилибристика	98	6	92	Тестовые задания Само и взаимоаттестация открытое занятие Смотр номеров Концерт Конкурс
6	Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки	32	1	31	Самоанализ
7	Сценическая практика	10	1	9	открытое занятие
8	Итоговые и контрольные занятия	3	0	3	
	Всего часов:	**360**	**24**	**336**	

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Цирковая студия «БЭМС»
3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие История цирка Цирк в России Терминология Цирковые жанры Техника безопасности Страховка	2	2	0	- опрос -диагностические игры
2	Общая физическая подготовка (ОФП). Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка	76	4	72	Тестовые задания
3	Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика Парные и групповые упражнения	79	4	75	Тестовые задания Само и взаимоаттестация
4	Специальная цирковая подготовка (СЦП): Жонглирование (упражнение с предметами), воздушная гимнастика (упражнения на снарядах), эквилибристика	74	6	68	Тестовые задания Само и взаимоаттестация открытое занятие Смотр номеров Концерт Конкурс
5	Упражнение на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки	14	1	13	Самоанализ
6	Сценическая практика	30	1	29	Открытое занятие
7	Репетиционно-постановочная работа над номерами	40	2	38	Контрольное занятие
8	Постановка номера	42	2	40	Смотр номеров Концерт Конкурс
9	Итоговые и контрольные занятия	3	0	3	
	Всего часов:	**360**	**22**	**338**	

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 общеразвивающей программы «Цирковая студия «БЭМС»*** (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 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 «Цирковая студия «БЭМС».

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 контроля:

- педагогическое наблюдение и анализ
- выполнение контрольных заданий
- смотр номеров
- зачет
- учебный концерт

Промежуточная аттестация предусмотрена 2 раза в год (декабрь, май).

По итогам обучения по программе, в июне, проводится ***итоговый контроль*** (в форме контрольного зачёта).

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 общеразвивающей программы «Цирковая студия «БЭМС»

№	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	
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,	3	

			без ошибок.	
			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 удобном положении. Неправильно опираются о пол, тыльной стороной кисти к полу.	1
			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 ошибки. Требуется корректировка выполнения педагогом.	2
			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	2

			Рондат выполняется самостоятельно. Иногда при выполнении допускаются ошибки. Требуется корректировка выполнения педагогом.	
			Высокий уровень Рондат выполняется самостоятельно без ошибок.	3
			Стойка на руках	
			Низкий уровень Стойка на руках выполняется с помощью педагога. Неправильное положение головы(не отклоняется назад). Слишком прогнутое тело. Слишком широкая или узкая постановка рук. Неполностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно-ключичных суставах.	1
			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	3

			переходах.	
			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	1

			каждый трюк не четко, не тянет колени и стопы при выполнении комплекса упражнений, выполняет каждый трюк по отдельности.	
			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 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.	3
			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	3

			Владеет трюками с 4 мячами, кольцами и булавами (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 подколена). 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 подколена). 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 стойка, мексиканка, фигурная стойка, волна). Трюки выполняются по отдельности, не может удержать трюки, не делает переход из одного тюка к другому.	1

			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 самостоятельно (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 коленях, талии и руке). Не может сделать переход из одного трюка в другой. Не может закрутить бочку из 30 обручей.	1
			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	3

			обручи по всему телу.	
			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, театральный). Отсутствие образа. Нет четких и красивых линий	1
			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,	1

			движения не соответствуют образу.		
			Средний уровень Движения выполняются в такт музыки, доделывает движения, иногда движения не соответствуют образу.	2	
			Высокий уровень Движения выполняются в такт музыки, доделывает движения, красивые линии, чистота исполнения, движения соответствуют образу.	3	

№	**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 (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	*Низкий уровень* Ребенок избегает участия в общих делах, не проявляет интереса к общим делам в студии, пытается их избежать.	**1**	Наблюдение
			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	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	*Низкий уровень* Ребенок периодически провоцирует конфликты.	**1**	Метод незаконченного предложения

	(спору) в процессе взаимодействия)		*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 настроиться на продуктивную деятельность и ситуацию успеха.	**3**	
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 Ребенок умеет контролировать свои поступки и действия самостоятельно.	**3**	

№	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*		*2022-2023 учебный год*

КАРТА (ТАБЛИЦА) РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа:	*Цирковая студия "БЭМС"*			*Количество часов по программе:*	*360*
Направленность:	*физкультурно-спортивная*	*№ группы:*		*Полнота реализации (час.):*	
Педагог:	*Демкова СветланамНикол*	*Год обучения:*	*1*	*Сохранность контингента (%):*	

Первое полугодие

№	Учащийся		Входная диагностика (заполняется ТОЛЬКО в I полугодии)	Сформированность предметных результатов			Сформированность метапредметных результатов (уровень освоения)	Сформированность личностных результатов (средний уровень группы)	Итог освоения программы в баллах (среднеарифметическое значение)	Уровень освоения программы в первом полугодии
	Фамилия	Имя		Теоретическая подготовленность по программе (уровень	Практическая подготовленность по программе (уровень	Сформированность предметных результатов (уровень				
1	*2*			*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										

первое полугодие

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

Методические материалы

Методики, методы и технологии обучения

Основными методами обучения являются:

- Словесные (вербальные) методы обучения: устное объяснение/разъяснение, беседа, анализ видеоматериала.
- Наглядные методы обучения: просмотр видеоматериалов, показ педагога (демонстрация); наблюдение за исполнением движений у учащихся старших групп.
- Практические методы обучения: тренировочные упражнения, разучивание танца, системы последовательных заданий, упражнение с объяснением и исправлением ошибок, многократное повторение.
- Эвристические методы обучения: самостоятельные постановки, импровизации, этюды, творческие задания.
- Исследовательские методы обучения: самостоятельная работа, изучение разнообразных источников с целью получения информации по конкретной теме.
- Индивидуальное обучение: индивидуальный творческий план, индивидуальная работа над танцем.
- Методика проектной деятельности: изучение темы строится как работа над тематическим проектом.

Результативность работы по программе может быть достигнута при использовании следующих педагогических технологий:

– технология дифференцированного обучения (обучение в одной группе детей, имеющих разный уровень хореографической подготовки, способностей);

– технология личностно-ориентированного обучения (обучение каждого ребенка в группе, исходя из его возможностей, способностей, перспективы);

– игровые технологии (обучение при помощи игровых методов активизирует все познавательные процессы учащегося, позволяет наиболее доходчиво объяснить основные задачи учебного задания);

– здоровьесберегающие технологии (использование интересных упражнений для снятия мышечного напряжения, разогрева рук, повышения эмоционального фона и пр.);

– коммуникативные технологии (использование разнообразных методов для создания ситуации равноправного общения в группе, ситуации успеха для каждого учащегося).

Для эффективной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы педагогу дополнительного образования необходимо создать такие условия, при которых образовательный процесс становится увлекательным, интересным, интригующим, затягивающим.

Для достижения данной цели педагогом могут быть использованы разные формы организации и проведения занятий:

– теоретические: через объяснение, лекцию, видео-лекцию учащиеся получают основные знания по теории циркового искусства; конкретизируют специальные понятия; знакомятся с разнообразными сведениями о артистах цирка; получают знания об особых правилах поведения на сцене во время выступления.

– практические: являются основной формой работы по программе. На практических занятиях учащиеся получают навыки выполнения цирковых трюков, совершенствуют свое исполнительское мастерство.

С целью большего «погружения» в изучение темы могут использоваться такие формы работы:

- личные встречи учащихся с выдающимися исполнителями;
- коллективные посещения концертов;
- публичные выступления учащихся на массовых мероприятиях (отчетный концерт, тематический концерт, праздник и пр.)

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

Список литературы для использования педагогом

- Актуальные проблемы воспитания актерских и режиссерских кадров эстрады в ВУЗе. Сборник научных трудов. – Ленинград: ЛГИТМиК, 1987. − 119 с.
- Гуревич З. О жанрах советского цирка. – Москва: Искусство, 1977. − 280 с.
- Дмитриев Ю. Советский цирк сегодня. – Москва: Искусство, 1968. − 144 с.
- Запашный В. Вольтижная акробатика. – Москва: Искусство, 1961. − 131 с.
- Кошкин В. Летающие тарелки. Книга о жонглировании. – М.: Искусство, 1994. − 152 с.
- Марков О.И. Сценарно-режиссерские основы художественно-педагогической деятельности клуба. – Москва: Просвещение, 1988. − 158 с.
- Основы сценического движения. Под ред. Коха И.Э. – Москва: Просвещение, 1976. − 222 с.
- Постолатий В. Все тайны фокуса. – М.: Звонница, 2001. − 493 с.
- Новиков Л.А. Искусство слова. – М.: Педагогика, 1991. − 141 с.
- Семенов Л.П. Советы тренерам. Сборник упражнений и методических рекомендаций. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. − 136 с.
- Фальковский А. Художник в цирке. – Москва: Искусство, 1978. − 143 с.

Список литературы в адрес учащихся и родителей

- Акопян А. Даю уроки волшебства. – М.: Детская литература, 1993. − 252 с.
- Гуревич З. О жанрах советского цирка. – Москва: Искусство, 1977. − 280 с.
- Гуревич З. Эквилибристика. – Москва: Искусство, 1982. − 167 с.
- Гусак Ш. Групповые акробатические упражнения. – Москва: Физкультура и спорт, 1969. − 168 с.
- Дмитриев Ю. Искусство цирка. – Москва: Знание, 1964. − 80 с.
- Игнашенко А. Акробатика в школе. – Москва: Просвещение, 1964. − 199 с.
- Кожевников С. Акробатика. – Москва: Искусство, 1984. − 140 с.
- Постолатий В. Все тайны фокуса. – М.: Звонница, 2001. − 493 с.
- Шляпин Л. Гимнастика. – Москва: Искусство, 1978. − 151 с.
- Шнеер А. Славский Р. Цирк. Маленькая энциклопедия − Москва: Советская энциклопедия, 1973. − 376 с.

Интернет-источники

- В мире цирка и эстрады: http://ruscircus.ru/
- Сайт Большого Санкт-Петербургского Государственного цирка http://www.circus.spb.ru
- Росгосцирк Министерство культуры Российской Федерации http://www.circus.ru/
- Цирк.ТВ. http://www.circus-tv.ru
- В мире цирка и эстрады [электронный ресурс]. − Режим доступа: http://ruscircus.ru/
- Сайт Большого Санкт-Петербургского Государственного цирка [электронный ресурс]. − Режим доступа: http://www.circus.spb.ru
- Росгосцирк Министерство культуры Российской Федерации [электронный ресурс]. − Режим доступа: http://www.circus.ru/
- Цирк.ТВ [электронный ресурс]. − Режим доступа: http://www.circus-tv.ru

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеразвивающей программы
«Цирковая студия «БЭМС»
1 года обучения

Особенности программы и организации образовательного процесса. Ведущей темой этого года обучения являются - общая физическая подготовка и знакомство с цирком, как искусством и спортом.

Цель: развитие творческой активности учащихся, пробуждение интереса учащихся к цирковому искусству, в частности к акробатике, т.к. акробатика является фундаментом, одним из основных жанров циркового искусства.

Задачи:

Обучающие

– научить формировать основы знаний о спорте и цирковом искусстве;
– научить практическому постижению и освоению основ циркового искусства;
– познакомить с историей развития циркового искусства и разнообразием жанров циркового искусства;
– научить формировать двигательные навыки.

Развивающие

– содействовать укреплению здоровья, правильному физическому развитию;
– выявить и развить творческие способности и индивидуальность каждого ребенка средствами циркового искусства;
– развить координацию движений, устойчивость, равновесие, чувство баланса;
– развить силу, ловкость, выносливость, быстроту реакции
– развить мышление, познавательной активности учащихся, умения анализировать и выявлять достоинства и недостатки техники исполнения упражнений;
– развить морально-волевые качества подростка;
– развить эстетический вкус, стиль и исполнительскую культуру;

Воспитывающие

– воспитать высокие нравственные качества, целеустремленность, самостоятельность;
– воспитать интерес и любовь к цирковому искусству.
– воспитать у учащихся коммуникативную культуру;

Здоровьесберегающие

– повысить работоспособность;
– обучить правильному дыханию;
– развить опорно-двигательный аппарат и сформировать правильную осанку.
– Развить физические качества учащихся цирковой студии без ущерба для здоровья.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные:

– Будут знать 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°
– Жонглировать 1-2 мячами, кольцами
– кувырок боковой;
– мост;
– ласточка;
– выход в стойку на руках.
– шпагат

– Крутить обруч, раскручивать и удерживать диаболо

– К концу первого года дети должны научиться элементам самостраховки и приёмам падения.

Метапредметные:

- будут уметь 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;
- будут уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;
- будут владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- будут уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;
- будут уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Личностные:

- научатся эмоциональному отношению к цирковому искусству;
- научатся формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.
- научатся духовно-нравственному основанию; ЧЕГО?
- научатся реализации творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального) исполнения элементов, трюков, номеров;
- научатся знаниям основ здоровьесберегающих технологий;
- научатся формированию этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
- научатся потребности в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- научатся готовности и способности к участию в концертных мероприятиях
- научатся готовности к самообразованию и самовоспитанию;
- научатся адекватной позитивной самооценки

Содержание программы
1 года обучения

Тема 1. Вводное занятие.
Теория. Что такое цирк? История цирка. Цирк в России. Терминология. Цирковые жанры. Техника безопасности. Страховка.

Тема 2. 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

Тема 3. 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

Тема 4. Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения

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.

Тема 5. 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.

Тема 6. 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.

Тема 7. Сценическая практика

Теория. Правила техники безопасности и поведения на сцене во время репетиций и концертов. Техника сцены.

Практика. Показ этюдов, группового или сольного номеров в одном из цирковых жанров, используя средства хореографии, ритмики и пластики.

Тема 8. Итоговые и контрольные занятия

Практика. Подведение итогов года. Выявление уровня освоения учащимися образовательной программы. Анализ деятельности группы за год (освоение программного материала, личностный рост обучающихся). Перспективное планирование.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеразвивающей программы
«Цирковой коллектив «БЭМС»
2 год обучения

Особенности программы и организации образовательного процесса.

Ведущей темой второго года обучения являются - общая физическая подготовка и закрепление знаний о цирке, как искусстве и спорте.

Цель: развитие творческой активности и личности учащихся через занятия цирковым искусством.

Задачи:

Обучающие

- формировать основу знаний о спорте и цирковом искусстве;
- научить практическому постижению и освоению основ циркового искусства;
- познакомить с историей развития циркового искусства и разнообразием жанров циркового искусства;
- формировать двигательные навыки и умение в акробатике, воздушной и пластической гимнастике, жонглировании, эквилибристике;
- отработь трюки и технику исполнения в выбранном виде жанра, соединение их в цирковой номер.

Развивающие

- содействовать укреплению здоровья, правильному физическому развитию;
- выявить и развить творческие способности и индивидуальность каждого ребенка средствами циркового искусства;
- развить координацию движений, устойчивость, равновесие, чувство баланса;
- развить силу, ловкость, выносливость, быстроту реакции
- развить мышление, познавательной активности учащихся, умения анализировать и выявлять достоинства и недостатки техники исполнения упражнений;
- развить морально-волевые качества подростка;
- развить эстетический вкус, стиль и исполнительскую культуру;

Воспитательные

- воспитать высокие нравственные качества, целеустремленность, самостоятельность;
- воспитать интерес и любовь к цирковому искусству.
- воспитать у учащихся коммуникативную культуру;

Здоровьесберегающие

- повысить работоспособности;
- обучить правильному дыханию;
- развить опорно-двигательный аппарат и сформировать правильную осанку;
- развить физические качества учащихся цирковой студии без ущерба для здоровья.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные:

- будут знать 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°
- жонглировать 2-3 мячами, кольцами;
- мост;
- ласточка;
- выход в стойку на руках.
- шпагат
-

- крутить обруч, раскручивать и удерживать диаболо;
- к концу второго года дети должны закрепить знания элементов самостраховки и приёмов падения.

Метапредметные:

- будут уметь 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;
- будут уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;
- будут владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- будут уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;
- будут уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Личностные:

- научатся эмоциональному отношению к цирковому искусству;
- научатся духовно-нравственному основанию;
- научатся реализации творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального)
- научатся исполнению элементов, трюков, номеров;
- научатся знаниям основ здоровьесберегающих технологий;
- научатся потребности в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- научатся готовности и способности к участию в концертных мероприятиях
- научатся готовности к самообразованию и самовоспитанию;
- научатся адекватной позитивной самооценки.

Содержание 2 года обучения

Тема 1. 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 цели, задач и содержания программы 2 года обучения.

Тема 2. 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.

Тема 3. Общая физическая подготовка (ОФП). Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка

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.

Тема 4. Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения

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.

Тема 5. 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.

Тема 6. 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.

Тема 7. Сценическая практика

Теория. Правила техники безопасности и поведения на сцене во время репетиций и концертов. Техника сцены.

Практика. Показ этюдов, группового или сольного номеров в одном из цирковых жанров, используя средства хореографии, ритмики и пластики.

Тема 8. Итоговые и контрольные занятия

Практика. Подведение итогов года. Выявление уровня освоения учащимися образовательной программы. Анализ деятельности группы за год (освоение программного материала, личностный рост обучающихся). Перспективное планирование.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Цирковой коллектив «БЭМС»
3 год обучения

Особенности программы и организации образовательного процесса.

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

Цель: совершенствование личностных и профессиональных качеств учащихся через занятия цирковым искусством.

Задачи:

Обучающие

- научить практическому постижению и освоению основ циркового искусства;
- формировать двигательные навыки и умение в акробатике, воздушной и пластической гимнастике, жонглировании, эквилибристике;
- отработать трюки и технику исполнения в выбранном виде жанра, соединение их в цирковой номер.

Развивающие

- содействовать укреплению здоровья, правильному физическому развитию;
- выявить и развить творческие способности и индивидуальность каждого ребенка средствами циркового искусства;
- развить координацию движений, устойчивость, равновесие, чувство баланса;
- развить силу, ловкость, выносливость, быстроту реакции
- развить мышление, познавательной активности учащихся, умения анализировать и выявлять достоинства и недостатки техники исполнения упражнений;
- развить морально-волевые качества подростка;
- развить эстетический вкус, стиль и исполнительскую культуру;

Воспитательные

- воспитать высокие нравственные качества, целеустремленности, самостоятельности;
- воспитать интерес и любовь к цирковому искусству.
- воспитать у учащихся коммуникативную культуру;

Здоровьесберегающие

- повысить работоспособности;
- обучить правильному дыханию;
- развить опорно-двигательный аппарат и сформировать правильную осанку;
- развить физические качества учащихся цирковой студии без ущерба для здоровья.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные:

- будут знать 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),
- овладеют умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, и т.д.);
- будут уметь формировать навыки 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);
- будут уметь обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- будут уметь взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения 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:

- будут уметь 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;
- будут уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;
- будут уметь овладевать, способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах циркового искусства;
- будут уметь формировать понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.
- будут уметь 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
- будут уметь овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- будут уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;
- будут уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Личностные:

- научатся формировать эстетические потребности, ценности и чувства;
- научатся эмоциональному отношению к цирковому искусству;
- научатся духовно-нравственному основанию;
- научатся реализации творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального)
- научатся исполнению элементов, трюков, номеров;
- научатся знаниям основ здоровьесберегающих технологий;
- научатся потребности в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- научатся готовности и способности к участию в концертных мероприятиях
- научатся готовности к самообразованию и самовоспитанию;
- научатся адекватной позитивной самооценки;
- научатся формировать основы 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

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Что такое цирк? Цирк в России. Изучение жанров циркового искусства. Страховка и техника безопасности на занятии. Обзор тем программы 3 года обучения.

Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовая физическая подготовка

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.

Тема 3. Акробатика: вращательные упражнения, малая акробатика. Парные и групповые упражнения

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.

Тема 4. 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

Тема 5. 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 руки 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.

Тема 6. Сценическая практика

Теория. Правила техники безопасности и поведения на сцене во время репетиций и концертов. Техника сцены.

Практика. Показ этюдов, группового или сольного номеров в одном из цирковых жанров, используя средства хореографии, ритмики и пластики.

Тема 7. Репетиционно-постановочная работа и постановка номера
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 учащихся участвовал в нескольких разноплановых номерах, демонстрируя, таким образом, весь объем навыков.

Тема 8. Постановка номера
Теория: Объяснение темы, постановка задачи. Понятие образа. Театральная и актерская терминология. Техника безопасности при работе над номером.
Практика: Постановка и показ этюдов/номеров по жанрам. Регулярный показ и отработка этюдов / номеров разного жанра по мере их постановки. Постановочный материал подбирается таким образом, чтобы каждый из учащихся участвовал в нескольких разноплановых номерах, демонстрируя, таким образом, весь объем навыков.

Тема 9. Итоговые и контрольные занятия
Практика. Подведение итогов года. Выявление уровня освоения учащимися образовательной программы. Анализ деятельности группы за год (освоение программного материала, личностный рост учащихся). Перспективное планирование.

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

УТВЕРЖДЕН

приказом от 31.08.2023 № 66-од

Директор

_____

М.Д. Иваник

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
«Цирковая студия «БЭМС»
на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.23	22.06.24	40	120	360	3 раза в неделю по 3 уч.часа
2 год	01.09.23	20.06.24	40	120	360	3 раза в неделю по 3 уч.часа
3 год	в 2023-2024 учебном году не реализуется					

Продолжительность одного учебного часа – 40 минут
Режим работы в период школьных каникул. Занятия проводятся по расписанию.