

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ
ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ИРКУТСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №3»

Рекомендована педагогическим советом
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
протокол № 1 от 29.08.2022

Утверждена приказом директора
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
№ 01-11-114/13 от 01.09.2022

Дополнительная общеразвивающая программа
«Искусство цирка: первые шаги на пути к манежу»

Направленность: художественная
Уровень: базовый
Адресат программы: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года
Разработчик программы:
Блужина Юлия Васильевна
Педагог дополнительного образования

Иркутск, 2022

Содержание

Оглавление

Пояснительная записка.....	4
Направленность.....	4
Уровень освоения.....	4
Актуальность программы.....	4
Отличительные особенности.....	4
Адресат программы.....	4
Объём и срок освоения программы.....	5
Форма обучения.....	5
Режим занятий.....	5
Цель и задачи программы.....	5
Планируемые результаты.....	5
Учебный план.....	6
Первый год занятий.....	6
Второй год обучения.....	7
Содержание программы.....	9
Первый год обучения.....	9
Раздел1. Вводный.....	9
Раздел2. Общая физическая подготовка.....	9
Раздел3. Акробатика.....	9
Раздел4. Воздушная гимнастика.....	9
Раздел5. Жонглирование.....	10
Раздел6. Эквилибристика.....	10
Раздел7. История циркового искусства.....	10
Раздел8. Хореография.....	10
Раздел9. Воспитательная работа.....	10
Промежуточная аттестация.....	10
Второй год обучения.....	10
Раздел1. Вводный.....	10
Раздел2. Общая физическая подготовка.....	10
Раздел3. Акробатика.....	11
Раздел4. Воздушная гимнастика.....	11
Раздел5. Жонглирование.....	11
Раздел6. Эквилибристика.....	11
Раздел7. История циркового искусства.....	11
Раздел8. Хореография.....	11
Раздел9. Воспитательная работа.....	11

Раздел10. Актёрское мастерство	11
Промежуточная аттестация.....	11
Организационно-педагогические условия.....	12
Педагогические условия реализации программы	12
Материально-техническое обеспечение программы.....	12
Формы аттестации	12
Период, цель, форма контроля.	12
Критерии оценивания:.....	13
«Карты личных достижений»:.....	13
Оценочные материалы.....	13
Общая физическая подготовка:	13
Нормативы общей физической подготовки	13
Оценка уровня социализации.	14
Диагностическая карта изучения.....	14
Таблица фиксации результатов	15
Тест на знание теоретического материала.....	16
Коллективная рефлексия.....	16
Методические материалы	16
Методическое обеспечение.....	16
Основные виды деятельности обучающихся	17
Педагогические методы:	17
Педагогические технологии:.....	17
Календарно – учебный график	17
Первый год обучения.....	18
Второй год обучения	18

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 01.05.2019) "Об образовании в Российской Федерации";

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, Постановление от 28 сентября 2020 года N 28;

- Концепция развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015г. №996-р);

- Устав МБУДО г. Иркутска ДДТ №3, согласован распоряжением заместителя комитета по социальной политике и культуре администрации города Иркутска, № 504-02-1039/15 от 29.05.2015

Направленность.

Дополнительная общеразвивающая программа «Искусство цирка: первые шаги на пути к манежу» (далее - программа) – художественной направленности.

Уровень освоения.

Уровень программы – стартовый.

Актуальность программы.

Программа составлена на основе авторской радикальной программы для занятий любительской цирковой студии «Путь к цирковому манежу» авторов Ю.В. Блужиной и Л.Н. Индюковой утверждена на заседании ГКМС, протокол №35 от 02.04.2009 г.

Интеграция дошкольного и дополнительного образования имеет большое значение для гармоничного и всестороннего развития личности ребёнка. Сочетание различных видов деятельности в условиях постоянно меняющейся предметно-пространственной среды создаёт условия для проявления творческих способностей, а также стимулирует физическое, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и социально – коммуникативное развитие.

Отличительные особенности.

Программа предоставляет возможность каждому ребёнку: познакомиться с историей цирка и цирковой терминологией, научиться выполнять стартовые трюки по цирковым жанрам и, приняв участие в групповом цирковом этюде, попробовать себя в качестве артиста цирка. Оптимизация образовательного процесса заключается в рациональном сочетании различных видов нагрузки и отдыха с постоянно меняющейся предметно – пространственной средой.

Адресат программы.

Программа рассчитана на обучающихся 5-7 лет, не имеющих медицинских противопоказаний по состоянию здоровья. При поступлении на обучение, для создания благоприятного эмоционального климата в коллективе, проводится входящая диагностика, в результате которой происходит распределение обучающихся по группам, с учётом

психофизических особенностей ребёнка.

Объём и срок освоения программы.

Программа рассчитана на два года обучения, общее количество часов на весь период обучения 144 часа: первый год обучения – 72 часа; второй год обучения -72 часа.

Форма обучения.

Очная в смешанных группах (совмещение в одной группе обучающихся с разным уровнем физической подготовки), количество детей в группе до 15 человек.

Режим занятий.

Первый и второй год обучения – занятия проводятся два раза в неделю по два академических часа, длительность одного часа – 30 минут в соответствии с возрастными особенностями.

Цель и задачи программы.

Цель программы стартового уровня: раскрытие творческого потенциала ребёнка в области физического и эстетического воспитания, средствами циркового искусства и мотивация обучающихся к дальнейшему обучению в студии.

Задачи программы стартового уровня:

Образовательные:

1. Познакомить обучающихся понятием цирковое искусство.
2. Сформировать у обучающихся стартовую систему знаний, умений, навыков по основным цирковым жанрам и технике безопасности на занятиях.
3. Научить детей владеть своим телом при выполнении физических упражнений и цирковых трюков.

Личностные:

1. Воспитать эмоциональную отзывчивость, уважение к себе и друг к другу.
2. Воспитать культуру поведения в коллективе, учреждении и общественных местах.
3. Сформировать бережное отношение к своему здоровью и ответственное отношение к процессу обучения.

Метапредметные:

1. Развить интерес к занятиям цирковым искусством.
2. Развить волевые качества, умение преодолевать трудности при выполнении физических упражнений и цирковых трюков.
3. Развить чувство темпоритма, внимательность, моторику, творческое воображение.

Планируемые результаты:

По окончании первого года обучения:

- Имеет представления о понятии Цирковое искусство.
- Знает правила техники безопасности на занятиях.
- Знает и умеет пользоваться терминологией изученных элементов.
- Умеет выполнять стартовые трюки по цирковым жанрам.
- Владеет своим телом при выполнении физических упражнений и цирковых трюков.
- Бережно относиться к своему здоровью и ответственно относиться к процессу обучения.
- Самомотивирован к занятиям в цирковой студии.
- Сформировано трудолюбие и сила воли.

По окончании второго года обучения:

- Проявляет инициативность и интерес в различных видах деятельности.
- Знаком с историей циркового искусства.

- Знает правила техники безопасности, умеет организовать тренировочное место.
- Обучающийся уверен в себе, открыт к общению, положительно относится к себе и к другим.
- Владеет трюками по цирковым жанрам, умеет их соединять.
- Развита крупная и мелкая моторика.
- Проявляет любознательность, интересуется причинно-следственными связями.
- Способен к принятию собственных решений, имеет творческий подход к заданиям.
- Сформировано доброжелательное отношения со сверстниками в совместной творческой деятельности, коммуникативная культура.

Содержание программы

Учебный план.

Первый год занятий.

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
	Раздел1. Вводный	4	2	2	
1.1	Тема: Игра «Здравствуй цирк!»		-	1	
1.2	Тема: Входящее тестирование по ОФП		-	1	
1.3	Тема: Инструктаж по технике безопасности		2	-	
	По итогам раздела				Опросник
	Раздел2. Общая физическая подготовка	9	-	9	
2.1	Тема: Разминочный комплекс.			4	
2.2	Тема: Общеразвивающие упражнения с предметами: спортивная палка, скакалка, резинка, мячик, кубик.			5	
	По итогам раздела				Прохождение полосы препятствий
	Раздел3. Акробатика	10	1	9	
3.1	Тема: Основы акробатики		1	4	
3.2	Тема: Прыжки на батуте, баллоне			5	
	По итогам раздела				Сдача этюда
	Раздел4. Воздушная гимнастика.	10	1	9	
4.1	Тема: Основные висы на воздушных аппаратах		1	4	
4.2	Тема: Основные элементы на воздушных аппаратах.			5	
	По итогам раздела				Сдача этюд
	Раздел5. Жонглирование.	10	1	9	
5.1	Тема: Тренаж моторики.		1	4	
5.2	Тема: Игра «Чоки - чоки»			5	
	Тема: Жонглирование (кольца, мячики. булавы).				

	По итогам раздела				Выполнение заданий по дидактическим карточкам.
	Раздел6. Эквилибристика	10	1	9	
6.1	Тема: Упражнения на развитие координации и баланса.		1	4	
6.2	Тема: Эквилибр с цирковым реквизитом			5	
	По итогам раздела				Сдача этюда
	Раздел7. История циркового искусства	4	1	3	
7.1	Тема: Знакомство с историей цирка.		1		
7.2	Тема: Просмотр цирковых программ			3	
	Раздел8. Хореография	8	1	7	
8.1	Тема: Ритмика		1	3	
8.2	Тема: Знакомство с основными позициями в танце			4	
	По итогам раздела				Учебный этюд
	Раздел9. Воспитательная работа	6	-	6	
9.1	Тема: Посещение культурно-досуговых мероприятий			2	
9.2	Тема: Участие в мероприятиях учреждения			2	
9.3	Тема: Участие в мероприятиях студии			2	
					Анкетирование
	<i>Промежуточная аттестация</i>	1		1	Итоговое занятие «Маленький артист».
	Итого	72	8	64	

Второй год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
	Раздел1. Вводный	3	2	1	
1.1	Тема: Входящее тестирование по ОФП			1	
1.2	Тема: Инструктаж по технике безопасности на занятиях.		2		Протокол
	По итогам раздела				Опросник
	Раздел2. Общая физическая подготовка	9	-	9	
2.1	Тема: Тренажный комплекс.			4	
2.2	Тема: Общеразвивающие упражнения с предметами: спортивная палка, скакалка, резинка, мячик, кубик.			5	

	По итогам раздела				Сдача нормативов
	Раздел3. Акробатика	9	-	9	
3.1	Тема: Основы акробатики			4	
3.2	Тема: Прыжки на батуте, баллоне, элементы с мячом для пилатеса.			5	
	По итогам раздела				Сдача этюда
	Раздел4. Воздушная гимнастика.	9	-	9	
4.1	Тема: Основные элементы на воздушных аппаратах			4	
4.2	Тема: Основные элементы с использованием воздушной петли.			5	
	По итогам раздела				Сдача этюд
	Раздел5. Жонглирование.	9	-	9	
5.1	Тема: Тренаж моторики.			3	
5.2	Тема: Парное жонглирование.			3	
	Тема: Жонглирование (кольца, мячики. булавы).			3	
	По итогам раздела				Сдача этюда
	Раздел6. Эквилибристика	9	-	9	
6.1	Тема: Упражнения на развитие координации и баланса.			4	
6.2	Тема: Эквилибр с цирковым реквизитом			5	
	По итогам раздела				Сдача этюда
	Раздел7. История циркового искусства	4	2	2	
7.1	Тема: Изучение истории цирка.		1	1	
7.2	Тема: Просмотр цирковых программ		1	1	
	Раздел8. Хореография	8		8	
8.1	Тема: Хореографический тренаж			2	
8.2	Тема: Прыжковая подготовка			2	
8.3	Тема: Основные позиции			4	
	По итогам раздела				Учебный этюд
	Раздел9. Воспитательная работа	6		6	
9.1	Тема: Посещение культурно-досуговых мероприятий			2	
9.2	Тема: Участие в мероприятиях учреждения			2	
9.3	Тема: Участие в мероприятиях студии			2	
					Анкетирование-социализация
	Раздел10. Актёрское мастерство	5	1	4	
10.1	Тема: Работа с эмоциями		1	1	
10.2	Тема: Работа над жестами , мимикой			1	
10.3	Тема: Сцендвижение			2	
					Этюды
	Промежуточная аттестация	1	-	1	Участие в отчётном концерте студии.

	Итого	72	5	67	
--	--------------	-----------	----------	-----------	--

Содержание программы.

Первый год обучения.

Раздел1. Вводный

Теория. Знакомство с понятием цирк. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Проверка физических данных детей на начало учебного года. Игра «Снежный ком» (знакомство детей: назови свое имя)

Раздел2. Общая физическая подготовка

Теория. Техника упражнений. Необходимость и точность выполнения упражнений с предметами.

Практика. Упражнения для развития рук и плечевого пояса: разминка рук и головы; упражнения для развития координации: ходьба на носках; гимнастический бег; комбинация: бег, хлопок-поворот вокруг себя; прыжки ноги вместе, ноги врозь; прыжки на одной ноге; ходьбы на пятках; ходьба на носках по полоске; ходьба «жуки»; ходьба "перекатом"; мах «батман» вперед; мах «батман» в бок; шаг «Пава»; шаг «Жираф»; бег «оленок»; упражнение «аист»; шаг «казачок»; упражнение «передние равновесие»; упражнение «походка паука»; равновесие на носках; игра с обручем «классики». знакомство со скакалкой; закрутка скакалки впереди «Зеркало»; закрутка скакалки с боку «Стеночка»; прыжки на скакалке на одной ноге; упражнение со скакалкой «астронавт» назад; упражнение со скакалкой «воробей» назад; упражнение со скакалкой «астронавт» вперед; упражнение со скакалкой «воробей» вперед; вращение скакалки надо головой «Зонтик»; вращение скакалки «восьмерка»; знакомство с мячом; перекат мяча по ногам; баланс мяча на ладони; эстафета с мячом; прыжки с мячом в коленях; перекат мяча «колобок на полу»; подбрасывание мяча «горячий колобок»; серия отбиваний мяча от пола; перекат мяча по рукам; бросок обруча «тарелочка»; передача мяча из руки в руку; упражнение с обручем «стеночка»; знакомство с обручем; закрутка обруча на полу; вращение обруча впереди «зеркало»; упражнение с обручем «зонтик»; упражнение с обручем «Зеркало»; упражнение с обручем «Космонавт»; бросок обруча «вертушка».

Раздел3. Акробатика

Теория. Техника выполнения элементов начальной акробатики. Работа с равновесием. Техника безопасности.

Практика. Выполнение разновидностей стоек, мостов, комплекс перекатов в бок. Стойка к стене животом; полумост из положения стоя на мат; мост возле стены «шаги»; полумост со страховкой; мост на мат из положения стоя; лягушка захват одной рукой; стойка махом к стене со страховкой; подводящие упражнение "стойка махом" возле стены; подводящие упражнение для кругового моста; «колобок» в сторону со шпагатом в обе стороны; перекат в сторону, в «бабочке»; перекат в бок ноги врозь; мост из положения лежа; полумост из положения лежа; «колобок» с колен в обе стороны; «колобок» в сторону с колен; «колобок» в сторону, через шпагат; перекат в сторону в «бабочке» по кругу; перекат через бок, ноги врозь по кругу; круговой мост со страховкой.

Раздел4. Воздушная гимнастика.

Теория. Знакомство с понятием «Воздушная гимнастика».

Практика. Изучение основных висов на воздушных аппаратах. Разучивание статичных и динамичных трюков, выполняемых без воздушной петли.

Раздел5. Жонглирование.

Теория. Знакомство с понятием «Жонглирование».

Практика. Развитие моторики. Разучивание игры «Чоки-чоки». Постановка корпуса жонглёра. Жонглирование (мячиками, кольцами, булавами).

Раздел6. Эквилибристика

Теория. Знакомство с понятие «Эквилибристика»

Практика. Развитие координации и баланса. Основы эквилибра на катушке, тренаж на баланборде, эквилибр на тростях.

Раздел7. История циркового искусства

Теория. Знакомство с историей цирка. цирковые жанры в Древнем мире. Виртуальная экскурсия – путешествие в Древнюю Грецию, Древний Рим, страны Древнего Востока. Первоначальные элементы циркового искусства в народных обрядах и празднествах Древнего Востока. Школа канатоходцев. Искусство наездников и дрессировщиков. Буффонада, каскадная акробатика. Программы цирков – ипподромов, амфитеатров в Древнем Риме. Эквилибристы, фокусники, пантомимисты в представлениях.

Практика. Просмотр цирковых программ, совместное чтение литературы. Обсуждение, анализ.

Раздел8. Хореография

Теория. Знакомство с музыкальным размером 2,4,3/4, музыкальной фразой. Правила выполнения хореографической позиции, циркового комплимента

Практика: разучивание музыкального размера 2,4,3/4. Знакомство с основными позициями в танце.

Раздел9. Воспитательная работа

Теория. Формирование нравственных, и социокультурных правил, и норм поведения.

Практика. Посещение культурно-досуговых мероприятий. Участие в мероприятиях студии и учреждения.

Промежуточная аттестация.

Итоговое занятие «Маленький артист» - проведение репетиции, подготовка к отчетному концерту. Показ цирковых этюдов на отчетном концерте - презентация наших достижений. Награждение.

Второй год обучения.

Раздел1. Вводный

Теория. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Практика. Входящее тестирование по ОФП. Игры на сплочение коллектива.

Раздел2. Общая физическая подготовка

Теория. Техника выполнения простых упражнений для эластичности мышц ног, голеностопа, тазобедренных суставов. Предупреждение травматизма при растяжке мышц и связок.

Практика. Общеразвивающие упражнения с предметами: спортивная палка, скакалка, резинка, мячик, кубик. упражнения на растяжку мышц ног: подготовка к шпагату «Ящерка», шпагат продольный правый, шпагат продольный левый, шпагат поперечный.

Упражнение на растяжку тазобедренных суставов: складка ноги врозь, упражнение «коромысло», упражнение «бабочка», складка «бабочка». Упражнение на растяжку голеностопа: растяжка голеностопа «Крабик»; упражнение «циркуль».

Раздел3. Акробатика

Теория. Основы акробатики – знание терминологии.

Практика. Прыжки на батуте, баллоне, элементы с мячом для пилатеса. Выполнение основных элементов акробатики в продвижении.

Раздел4. Воздушная гимнастика.

Теория. Основные правила соединения элементов на воздушных аппаратах.

Практика. Соединение основных элементов с использованием воздушной петли.

Раздел5. Жонглирование.

Теория. Постановка корпуса. Правила четного и нечётного рисунка.

Практика. Тренаж моторики. Парное жонглирование. Жонглирование (кольца, мячики, булавы).

Раздел6. Эквилибристика

Теория. Изучение правил горизонтального и вертикального баланса.

Практика. Упражнения на развитие координации и баланса. Эквилибр с цирковым реквизитом по выбору с применением элементов жонглирования.

Раздел7. История циркового искусства

Теория. Изучение истории цирка.

Практика. Просмотр цирковых программ. Совместное чтение литературы. Выполнение практических заданий на знание истории и терминологии цирка.

Раздел8. Хореография

Теория. Правила выполнения хореографических позиций ног и рук, циркового комплимента.

Практика. Хореографический тренаж. Изучение хореографических позиций. Прыжковая подготовка.

Раздел9. Воспитательная работа

Теория. Формирование нравственных, и социокультурных правил, и норм поведения.

Практика. Посещение культурно-досуговых мероприятий. Участие в мероприятиях студии и учреждения.

Раздел10. Актёрское мастерство

Теория. Знакомство с понятием «актёрское мастерство», «артист».

Практика: Работа с эмоциями. Этюды на работу с жестами, мимикой. Основы сцендвижения.

Промежуточная аттестация.

Показ цирковых этюдов на отчетном концерте - презентация наших достижений. Награждение.

Организационно-педагогические условия.

Педагогические условия реализации программы.

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификацией (п.3.1 – Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Минтруда России от 5 мая 2018 г. 19№ 298н) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1).

Материально-техническое обеспечение программы.

Пространственная среда: Занятия проводятся в актовом зале: на сцене и в партере, с применением специального покрытия и оборудования для воздушной гимнастики. Танцевальный класс для занятия хореографией.

№	Наименование	Количество
1	Скамейки	3шт
2	Маты гимнастические	10шт.
3	Покрытие для партера	1шт.
4	Скакалки	30шт
5	Обручи	60 шт.
6	Утяжелитель	4шт
7	Диск «Здоровье»	2 шт.
8	Баланс борт	10 шт.
9	Реквизит для жонглирования	30шт.
10	Реквизит для воздушной гимнастики	4 шт
11	Флеш-накопитель с музыкальным материалом	2шт
12	Куллер	1шт
13	Музыкальный центр	1шт
14	Сценические костюмы	50 шт
15	Реквизит для эквилибристики	10 шт.

Обучающиеся занимаются в форме: черные лосины, трико и черный купальник, черные балетки и белые носки. Допускается футболка с эмблемой студии. Прическа: высокий хвост, косичка. Не допускается: крестики, цепочки, пластмассовые резинки и заколки.

Формы аттестации

Период, цель, форма контроля.

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, и их способностей.	Опрос, сдача нормативов по ОФП
В течении всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися образовательного материала по разделам программы.	Педагогическое наблюдение, прохождение полосы препятствий, сдача этюдов, выполнение заданий из дидактических карточек. Самостоятельная работа.

В конце учебного года	Определение изменения уровня развития детей, и их способностей. Ориентирование обучающихся на дальнейшее обучение.	Открытое итоговое занятие, отчётный концерт, сдача нормативов, тестирование, коллективная рефлексия, самоанализ.
-----------------------	---	--

Критерии оценивания:

150 и более баллов - высокий уровень усвоения - Технически качественное владение элементами; артистизм; эмоциональность, умение хорошо пользоваться пластическими средствами выражения. Знание теоретического материала.

100-150 баллов - средний уровень усвоения -Технически качественное владение цирковыми элементами с небольшими недочетами; небольшие зажимы в раскрытии образа. Неуверенное знание теоретического материала.

50-100 баллов – низкий уровень усвоения - Исполнение с большим количеством недочетов, слабая физическая подготовка, плохая растяжка, гибкость, отсутствие артистизма, среднее владение пластическими элементами. Слабое знание теоретического материала.

«Карты личных достижений»:

Для создания фонда оценок уровня усвоения программы, каждого обучающегося используются «Карты личных достижений»:

Фото3*4 обучающегося		ФИО обучающегося, дата рождения. Год вступления в студию		
Период	Название раздела	Вид диагностики	Результат	Подпись преподавателя

Оценочные материалы

Общая физическая подготовка:

Протоколы для аттестации по общей физической подготовке.

Входная диагностика/промежуточная аттестация

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Вид норматива		Вид норматива		Баллы		Уровень	
		вд	па	вд	па	вд	па	вд	па
	Период диагностики								

Нормативы общей физической подготовки

	7-10 лет		11-13 лет		13-15 лет		15-17 лет		18 лет	
	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м

Прыжки в длину с места	100-130	110-135	136-162	150-186	150-180	160-208	153-174	173-180	160-190	190-220
Прыжок в высоту с места	18-25	20-30	19-30	22-35	21-35	22-40	23-40	25-45	26-40	31-45
Пресс (поднятие туловища, лежа на спине, ноги фиксированы)	8-12	10-20	12-25	18-30	21-40	22-45	22-40	28-50	40-45	40-60
Поднятие прямых ног до касания носками за головой из виса	1-4	2-8	6-10	7-12	7-10	8-12	8-10	10-12	8-10	10-12
Отжимание от пола	5-10	6-12	6-20	10-30	10-18	15-35	12-35	20-45	20-45	20-55
Подтягивание из виса	1-3	2-6	3-5	4-6	3-5	5-10	3-5	5-10	3-5	5-10
Приседание на двух ногах	40-80	50-100	60-120	100-150	60-160	80-180	60-180	80-200	90-180	90-210
Прыжки на скакалке (1минута)	15-60	15-60	60-100	60-100	80-100	80-100	100-120	100-120	100-120	100-120
Равновесие (сек)	5-35	6-40	15-35	15-40	15-50	15-55	20-50	20-55	25-60	25-60

Нормативы ориентированы на программу «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по общей физической культуре»- Москва. Министерство образования Российской Федерации. 2000г. изд. «Дрофа».

Оценка уровня социализации.

Проводится дважды на момент начала обучения и в конце.

Активирование, опросник. Приложение №1

Диагностическая карта изучения индивидуального уровня социализации обучающихся
н – низкий, с – средний, в – высокий.

№	Показатели социализации	Критерии	№ в табл.
1	Трудолюбие в творчестве, учении, жизни	Участие в массовых мероприятиях	1
		Добросовестное отношение к выполнению любого вида задания	2
2	Коммуникативные качества	Вежлив, тактичен, доброжелателен.	3
		Умеет договариваться, находить общее решение	4
		Владеет адекватными выходами из конфликта	5

		Активно принимает участие в работе группы	6
3	Ценностное отношение к прекрасному, сформированности представлений об эстетических идеалах и ценностях	Бережное отношение к результатам человеческого труда и творчества	7
		Способность и потребность наслаждаться природой, поддерживать её жизненные силы	8
		Интересуется различными видами творчества	9
		Занимается каким-либо видом творчества самостоятельно	10
		Принимает участие в творческих процессах: художественная деятельность, выступает и как усвоение, и как создание художественных ценностей	11
4	Нравственно-этическая ориентация	Сформированы представления о моральных нормах.	12
		Может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм	13
		Учитывает объективные последствия нарушения моральной нормы	14
5	Уровень гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Имеет представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища	15
		Уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим	16
		Развитие представлений о событиях, которые отмечают как народные, государственные праздники	17
		Развитие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России	18
6	Самопознание и самоопределение	Проявляет собственную точку зрения в отдельных вопросах	19
		Адекватное представление о себе как личности и своих способностях, осознание способов поддержания своей самооценки	20
		Устанавливает связи между учением и будущей профессиональной деятельностью	21
		Мотивирован на высокий результат учебных достижений	22

Таблица фиксации результатов.

№ группы: _____

Педагог: _____

Дата заполнения: _____

№	Фам или	Г .	Г .з	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5	0 6	0 7	0 8	0 9	1 0	1 1	1 2	1 3	1 4	1 5	1 6	1 7	1 8	1 9	2 0	2 1	2 2	Ср.ре зульт
1																										
2																										
3																										
4																										

Тест на знание теоретического материала.

Тестовые задания. Приложение №2

Тестовые задания разработаны с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Коллективная рефлексия.

«Смайлики». Рис.1 Самый простой вариант: показ карточек с изображением трех лиц: веселого, грустного, нейтрального. Проводится в конце изучения раздела. Обсуждение результатов.



Рис.1 Смайлики

Прием «Лесенка успеха» рис.2- нижняя ступенька - у меня ничего не получилось; средняя ступенька - у меня были проблемы; верхняя ступенька - мне всё удалось.

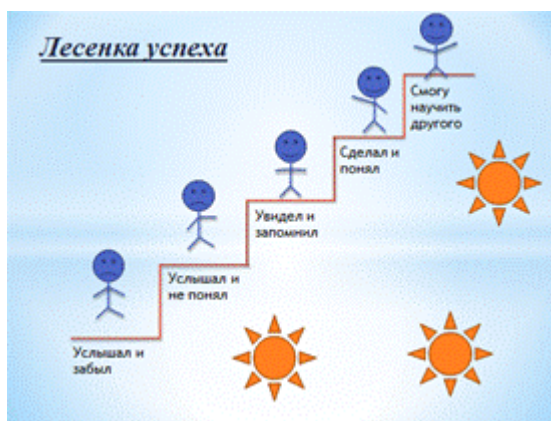


Рис.2 «Лесенка успеха»

Методические материалы

Методическое обеспечение программы представляет собой пакет методической продукции, используемой в процессе обучения:

Для сопровождения педагогической деятельности:

1. Ю.В. Блужина «Три кита циркового искусства»

2. Ю.В. Блужина «Занятия актёрским мастерством в детской цирковой студии»
3. Ю.В. Блужина «Жонглирование»

Для обучающихся:

1. Ю.В. Блужина Иллюстрированное мелодическое пособие «Каучук»
2. Л. Н. Индюкова Иллюстрированное пособие «Парные и групповые упражнения в акробатике»
3. Ю.В. Блужина Иллюстрированное методическое пособие «Общая физическая подготовка»

Дидактическая игра: «Я режиссёр» - игра на создание циркового номера, позволяет проветрить уровень усвоения теоретического и практического образовательного материала.

Основные виды деятельности обучающихся

- Информационно-рецептивная деятельность (просмотр презентаций, журналов, книг, видеороликов)
- Репродуктивная деятельность направлена на овладение умениями и навыками циркового искусства
- Творческая деятельность – предполагает частичную или полностью самостоятельную деятельность.

Выбор методов обучения зависит от темы и формы занятия. Методика преподавания занятия предполагает постоянное создание ситуации успешности, радости от преодоления трудностей в освоении материала и при выполнении творческих работ.

Педагогические методы:

- Словесный метод – используется при беседе, рассказе, объяснение нового материала;
- Метод творческих заданий;
- Практический метод (упражнения, практическая работа, практическое задание);

Педагогические технологии:

- Информационно – коммуникативный (просмотр презентации), поиск информации и просмотр выступлений в интернете;
- Наглядный метод – демонстрация, показ упражнений педагогом и детьми, а также виде материалы;
- Игровой метод – проведение и организация игр с детьми.

Программа построена по принципу от простого к сложному, то есть освоение элементов и трюков обусловлено физическими и психологическими особенностями обучающихся. На стартовом уровне происходит знакомство детей с элементами общефизической подготовки и цирковых жанров с использованием предметно-пространственной среды.

Условия реализации программы.

Календарно – учебный график

Первый год обучения

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1. Вводный	3				1				
Раздел 2. Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Раздел 3. Акробатика	1	2	1	1		1	2	1	1
Раздел 4. Воздушная гимнастика		1	2	1	1	1	1	1	2
Раздел 5. Жонглирование		1	2	1	1	1	2	2	
Раздел 6. Эквилибристика		1	1	1	2	1	1	2	1
Раздел 7. История циркового искусства		1		1		1			1
Раздел 8. Хореография	1	1	1	1		1	1	1	1
Раздел 9. Воспитательная работа		1	1	1		1	1		1
Промежуточная аттестация									1
ИТОГО: 72	6	9	9	8	6	8	9	8	9

Второй год обучения

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1. Вводный	2				1				
Раздел 2. Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Раздел 3. Акробатика	1	1	1	1		1	2	1	1
Раздел 4. Воздушная гимнастика		1	1	1	1	1	1	1	2
Раздел 5. Жонглирование 10		1	2	1	1	1	1	2	
Раздел 6. Эквилибристика 10		1	1	1	1	1	1	2	1
Раздел 7. История циркового искусства		1		1		1			1
Раздел 8. Хореография	1	1	1	1		1	1	1	1
Раздел 9. Воспитательная работа		1	1	1		1	1		1
Раздел 10. Актёрское мастерство	1	1	1		1		1		
Промежуточная аттестация									1
ИТОГО: 72	6	9	9	8	6	8	9	8	9

Список литературы

1. Блужина, Ю.В. Дополнительная образовательная программа «Путь к цирковому манежу»: метод. пособие / Ю.В. Блужина, Л.Н. Индюкова. – Иркутск: [Б.И.] Типография на Чехова, 2009 – 87с.
2. Левшин В.И. Взгляд, опыт и система работы тренера и режиссёра / В.И. Левшин. – Ростов н/Д: Донской издательский дом, 2007. – 200с.
3. Макаров С.В. Театрализация цирка / С.В. Макаров. – М.: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2020. – 288с.
4. Методические рекомендации по коррекции и разработке дополнительных общеобразовательных программ педагогов дополнительного образования / Центр развития дополнительного образования ГАУ ДПО ИРОИРО. – 24с.
5. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. Для студентов вузов/ П.К. Петров. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2006. - 447с.
6. Шипилина, И.А. Хореография в спорте / И.А. Шипилина. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 224с.
7. Шпак В. Мастерство артиста цирка: учебное пособие/ Владислав Шпак. - [б. м.]: Издательское решение, 2018. – 272с.