

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы г. Челябинска»

Принята на заседании
педагогического совета
от «10» 05 2023 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «ЦВР г. Челябинска»
Л.Н. Каюмова
Приказ № 93 «10» 05 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПУТЬ К МАНЕЖУ»
(базовый уровень)**

Направленность: физкультурно – спортивная

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Крупина Людмила Вячесла-
вовна, педагог дополнителъ-
ного образования высшей
квалификационной категории

г. Челябинск, 2023

**Информационная карта
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Путь к манежу»**

Название программы	«Путь к манежу»
Ф.И.О педагога, реализующего программу	Крупина Людмила Вячеславовна
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Тип программы	модифицированная
Уровень освоения программы	базовый, общеразвивающий
Форма обучения	очная, с возможностью использования дистанционных технологий
Форма организации образовательного процесса	групповая
Продолжительность освоения программы	1 год
Возраст учащихся	7-12 лет
Цель программы	Способствовать раскрытию потенциала обучающихся в области физической культуры, а также творческих способностей и эмоционального мира обучающихся средствами циркового искусства.
Задачи программы	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать духовно-нравственные качества, гражданско-патриотические чувства у обучающихся. - Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела. - Воспитывать спортивные черты характера: дисциплинированность, организованность, самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, инициативность, смелость, честность, доброта, упорство в достижении цели. - Воспитывать терпение, трудолюбие и волю. - Воспитывать эстетический вкус. - Воспитывать культуру общения с окружающими. <p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Сформировать у обучающихся систему знаний, умений и навыков по основам циркового искусства. - Ознакомить с основными цирковыми жанрами: акробатика, каучук, воздушная гимнастика, жонглирование, эквилибр. - Научить владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние, регулировать его в процессе тренировочной деятельности. - Дополнить теоретические знания из об-

	<p>ласти физической культуры и спорта, спортивной медицины, гигиены спорта и профилактике травматизма.</p> <p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Развить максимально возможный уровень физической подготовленности, координацию, гибкость, пластику. - Развить творческие способности и музыкальный слух. - Стимулировать творческую и познавательную активность детей, развить способность и потребность к самореализации. - Формировать у детей потребность к ежедневным физическим упражнениям. - Уметь донести свои идеи и ощущения до зрителя.
<p>Планируемые результаты</p>	<p><u>Личностные результаты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Позитивная самооценка своих физических возможностей, умений, навыков в цирковом искусстве; - Умение и желание работать в коллективе; - Умение владеть своим телом, чувство самостоятельного контроля во время занятия. <p><u>Метапредметные результаты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Умение преобразовывать практическую задачу в познавательную; - Умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; - Целеустремлённость и настойчивость в достижении цели <p><u>Предметные результаты:</u></p> <p><i>обучающийся может выполнять:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -основные элементы по общей физической и специальной подготовке, а так же акробатике; -свободно двигаться под музыку при выполнении упражнений (трюков).

Оглавление

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Нормативно-правовая база.....	3
1.1.2. Направленность программы.....	4
1.1.3. Актуальность программы.....	5
1.1.4. Воспитательный потенциал программы.....	5
1.1.5. Отличительные особенности программы.....	5
1.1.6. Адресат программы.....	6
1.1.7. Объем и срок освоения программы.....	6
1.1.8. Формы обучения.....	6
1.1.9. Особенности организации образовательного процесса.....	6
1.1.10. Режим занятий.....	7
1.2 Цель и задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы.....	8
1.3.1 Учебный план.....	8
1.3.2. Содержание учебного плана.....	9
1.4. Планируемые результаты.....	11

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график.....	12
2.2. Условия реализации программы.....	14
2.3. Формы аттестации.....	14
2.4. Оценочные материалы.....	16
2.5. Методические материалы.....	16
2.6. Список литературы для педагога.....	18
Приложения.....	19

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Цирк – один из самых древних видов искусства. Человек всегда стремился преодолеть самые трудные препятствия, показать свое физическое совершенство, отвагу и волю.

Цирк – искусство величайшей точности, оно не терпит приблизительности. Артист цирка должен в совершенстве владеть техникой, а это требует великолепной спортивной формы. Но цирковое искусство – это не спорт, это, прежде всего, зрелище, его создатели задумываются не о победах и рекордах, а стремятся доставить зрителям радость и эстетическое удовольствие. А цирковой артист – это не только человек, обладающий первоклассной физической и технической подготовкой, но ещё и актёр, создающий определённый художественный образ.

Цирк – вечно молодое искусство. Артист цирка находится в постоянном поиске новых техник, сюжетов, трюков, постоянно самосовершенствуется, ведь зрителя надо постоянно удивлять, покорять и восхищать.

Цирк – искусство, окутанное тайной. Настоящие профессионалы работают легко, непринужденно и радостно. Зритель ни в коем случае не должен догадываться о том титаническом труде, который был вложен в каждый номер. В цирковом искусстве ярко проявляются лучшие духовные и физические качества человека, его неограниченные возможности, здоровье и красота. Всё это и привлекает детей, которые приходят в цирковой коллектив.

Занятия в цирковом коллективе требуют постоянного совершенствования, обучают преодолевать трудности, вырабатывают трудолюбие и настойчивость, целеустремленность и волю, ответственность и добросовестность – основные нравственные качества. Помочь ребёнку стать более открытым, раскрепощённым и артистичным, развить у него чувство ритма и музыкальность – такие задачи стоят перед педагогом в ходе реализации дополнительной образовательной программы «Путь к манежу».

1.1.1. Нормативно-правовая база

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года, (Редакция от 17.02.2023- действует с 28.02.2023) (далее – ФЗ).

2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

4. 7. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»

5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (действ. до 01.01 2027г.).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 01.03.2023 и действует по 28.02.2029).

9. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

10. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации; Министерство просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

11. Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

12. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844);

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

14. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 № Р-145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»;

15. Концепцией развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.;

16. Локальные акты, регламентирующие деятельность «МБУДО «ЦВР г. Челябинска».

1.1.2. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путь к манежу» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Одним из ведущих жанров циркового является искусства акробатика, составные элементы которого входят почти во все цирковые номера. Исполнители обязаны в той или иной мере владеть искусством акробатики, она является фундаментом для подготовки многих цирковых номеров. Чтобы достичь хороших результатов, прежде всего, необходимо подготовить физический аппарат. Занятия акробатикой развивают гибкость, совершенствуют вестибулярный аппарат,

ловкость, быстроту реакции, координацию и ориентировку в пространстве, а также воспитывают морально-волевые качества и культуру тела.

1.1.3. Актуальность программы

Актуальность программы «Путь к манежу» обусловлена тем, что в настоящее время большое внимание уделяется физическому воспитанию детей и подростков. Кроме того, у обучающихся развивается волевая и эмоциональная сфера жизни, обогащается внутренний мир. В настоящее время, когда дети очень много времени проводят за компьютером или телефоном, необходимо, вырабатывать наиболее стойкий интерес к различным занятиям, связанным с физическими упражнениями, который перерастает затем в осознанную потребность в регулярном физическом совершенствовании.

Также дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на обеспечение духовно - нравственного, гражданско - патриотического воспитания обучающихся. Это обусловлено стремлением передать подрастающему поколению культуру духовно-нравственной жизни, систему нравственных ценностей, как одного из условий сохранения и развития человека, общества, страны.

1.1.4. Воспитательный потенциал программы

Не менее важным аспектом программы «Путь к манежу» является воспитательный. Обучающийся учится жить в детском коллективе, владеть волевыми усилиями, устанавливать правильные отношения со сверстниками и взрослыми, учится договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявлять свои чувства, в том числе чувство веры в себя.

Объединение физического развития и воспитания в целостный образовательный процесс способствует формированию общей культуры личности обучающегося.

1.1.5. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности представленной образовательной программы заключается в интеграции образовательного процесса освоения циркового искусства и организации жизнедеятельности детского творческого коллектива. Комплексный характер программы предполагает обучение разным жанрам циркового искусства: акробатике, эквилибру, клоунаде, воздушной и пластической гимнастике и акробатике, акробатической эксцентрике, жонглированию и т.д. Разнообразие жанров способствует разностороннему развитию личности, дает возможность удовлетворить интерес, проявить способности, раскрыть творческий потенциал, помочь каждому ребенку определиться с жанром, соответствующим его природным задаткам.

Помимо укрепления здоровья, занятия акробатикой и другими цирковыми жанрами оказывают на детей огромное эстетическое воздействие, помогая им познавать физические и духовные возможности человека, включение элементов психолого-педагогического мониторинга, стимулируют творческую деятельность обучающихся, способствуют активизации познавательной деятельности, актуализации личности, осознанному выбору профессии, жизненному самоопределению.

Включение в содержание программы занятий разной направленности (физических упражнений, ритмики, игры и т.д.) позволяет создать условия для разностороннего развития личности, её эмоциональной сферы и творческих способностей.

1.1.6. Адресат программы

Адресатом реализации данной программы являются обучающиеся в возрасте от 7 до 12 лет, желающие заниматься цирковым искусством. Прием детей в коллектив осуществляется на основании личного согласия ребенка, заявления родителей и допуска медицинского работника.

Обучение комплексное (постижение циркового искусства, владение различными жанрами, воспитание художественного вкуса, индивидуальности, а также физического развития).

Программой предусмотрено увеличение количества часов в соответствии с возрастом детей, увеличением объема сложности материала.

1.1.7. Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год 216 часов в год. При определении содержания занятий учитываются задачи обучения, условия работы и физические возможности детей.

Группы формируются согласно возраста обучающихся и уровня подготовки. Чтобы оценить уровень подготовки ребёнка проводится тестирование по ОФП (общая физическая подготовка). В группах занимаются по 8-12 человек.

1.1.8. Формы обучения

Программа рассчитана на **1 год**, форма обучения – **очная**.

В процессе занятий на основе разнообразия упражнений нагрузка ложится на разнородные группы мышц в чередовании с короткими фазами отдыха с обязательным соблюдением правил дыхания.

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса

В соответствии с индивидуальными учебными планами на каждый год обучения.

Организация репетиций, проведение их в нужном темпе с правильной дозировкой нагрузки, гибкий индивидуальный подход к каждому обучающемуся, атмосфера и место проведения занятий - все это является необходимым условием для того, чтобы расширить границы знаний в области циркового искусства и привить стремление к сознательному, прочному и высококачественному усвоению программного материала.

Для наиболее успешных и одарённых обучающихся предусмотрен дополнительный трюковой диапазон. Программа рассчитана на массовую аудиторию и может быть освоена практически любым здоровым человеком.

В программе обучения преобладают групповые и индивидуально - групповые формы деятельности обучающихся. Часто занятие разделено на несколько частей, например, – первая часть может быть организована в виде игры (как правило, это игры на силу быстроту, внимательность и выносливость), а другая часть в форме репетиции. Важной формой проведения занятий для обучающихся является открытый урок, который проводится 1-2 раза в год. Занятия носят методический характер и проводятся для поднятия профессионального уровня педагогов, а также ознакомления родителей с уровнем освоения детьми программы

обучения. Через такие занятия родители приобщаются к процессу обучения и воспитания.

Групповые занятия применяются и в старших группах во время разучивания или тренировки общих для всех жанров разделов (акробатика, общеразвивающие упражнения, пластика, гимнастика и т.д.). Для концертной группы наиболее частыми являются коллективные (ансамблевые) формы работы, также используются индивидуальные формы деятельности (н-р, подготовка сольного номера). Значение индивидуальных занятий очень велико при непосредственной подготовке программ и концертных номеров, показательных выступлений и конкурсов. Для повышения эффективности здесь значительно сокращается количество обучающихся у педагога, готовящего выступление и, наоборот, увеличивается время работы с каждым участником или номером. Большое внимание уделяется отработке упражнений, чистоте исполнения, страховке. Увеличивается интенсивность занятий.

Цирк – это синтез спорта и искусства. Обучающиеся учатся создавать определенный обобщенный художественный образ. Образ этот раскрывается при помощи специфических упражнений – трюков. Выбор и композиция трюков подчинены задаче создания образа. Комбинация трюков, перемежаемая другими актерскими действиями, составляет номер – отдельное законченное произведение циркового искусства, поэтому обучающиеся дополнительно посещают в обязательном порядке уроки хореографии и актерского мастерства. Искусство цирка отличается необычностью, алогизмом, эксцентрикой. Цирковой трюк всегда лежит вне предела обычных представлений, но он всегда подчиняется определенным эстетическим нормам.

Музыкально-ритмическое воспитание – слуховое восприятие музыкального произведения, смысловая и эмоциональная окраска музыки через движение; темп, динамика, характер движения; ритмический рисунок; музыкальная грамота – представление о музыке как о виде искусства; развитие чувства ритма, слуха, музыкальной памяти и музыкального вкуса.

Значительную роль в художественном воспитании обучающихся играет сценическая практика: такие формы занятий, как концерт, праздник, фестиваль, которые проводятся несколько раз в год. На основе пройденной программы подготавливаются концертные номера. Правильный подбор концертных номеров с учетом возможностей обучающихся, внутреннего мира ребенка содействует творческому росту обучающегося в процессе реализации его потребностей, способностей. Участие в концертах и мероприятиях поддерживают интерес к занятиям.

1.1.10. Режим занятий

Таблица 1.

Режим занятий	
	Базовый уровень
Количество раз в неделю	3
Продолжительность одного занятия (мин)	45x2
Количество часов в неделю	6
Количество часов в год	216

1.2 Цель и задачи программы

Цель дополнительной образовательной программы – способствовать раскрытию потенциала обучающихся в области физической культуры, а также творческих способностей и эмоционального мира обучающихся средствами циркового искусства.

Реализация цели предполагает решение следующих задач:

Личностные:

- Воспитывать духовно-нравственные качества, гражданско-патриотические чувства у обучающихся
- Воспитывать духовно-нравственные качества, гражданско-патриотические чувства у обучающихся.
- Воспитывать культуру поведения и общения, чувство товарищества и умение работать в команде, ответственность за коллектив.
- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.
- Воспитывать спортивные черты характера: дисциплинированность, организованность, самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, инициативность, смелость, честность, доброта, упорство в достижении цели.
- Воспитывать терпение, трудолюбие и волю.
- Воспитывать эстетический вкус.
- Воспитывать культуру общения с окружающими.

Предметные:

- Сформировать у обучающихся систему знаний, умений и навыков по основам циркового искусства.
- Ознакомить с основными цирковыми жанрами: акробатика, каучук, воздушная гимнастика, жонглирование, эквилибр.
- Научить владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние, регулировать его в процессе тренировочной деятельности.
- Дополнить теоретические знания из области физической культуры и спорта, спортивной медицины, гигиены спорта и профилактики травматизма.

Метопредметные:

- Развить максимально возможный уровень физической подготовленности, координацию, гибкость, пластику.
- Развить творческие способности и музыкальный слух.
- Стимулировать творческую и познавательную активность детей, развить способность и потребность к самореализации.
- Формировать у детей потребность к ежедневным физическим упражнениям.
- Уметь донести свои идеи и ощущения до зрителя.

1.3. Содержание программы

1.3.1 Учебный план

**Учебный план дополнительной общеобразовательной программы
«Путь к манежу» (базовый уровень)**

№ п/п	Тема	Общее кол-во	Теория	Практика	Форма контроля
-------	------	--------------	--------	----------	----------------

		часов			
1	Вводное занятие.	2	1	1	Наблюдения
2	Техника безопасности	2	2	2	Наблюдение
3	Общая физическая подготовка	42	8	34	Наблюдение
4	Акробатика	76	10	66	Наблюдение
5	Пластика и гимнастика	36	8	28	Наблюдение
6	Жанровая подготовка	44	10	34	Наблюдение
7	Музыкальная подготовка	8	2	6	Наблюдение
8	Контрольные занятия. Оценка уровня	6		6	Тестирование
	Всего:	216	40	176	

1.3.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие - 2ч.

Теория: Программа, перспективы, расписание, условия занятий. Цели и задачи.

Практика: игры на выявление лидерских качеств, диагностику психологических качеств.

2. Основы техники безопасности в цирковой студии – 2ч.

Теория: Инструкция по технике безопасности: Обучение учащихся пользованию ручной и подвесной лонжами. Предупреждение травматизма, приемы страховки и само страховки. Общие сведения о чрезвычайных ситуациях; чрезвычайные ситуации мирного и военного времени природного и техногенного характера, их последствия; организация самозащиты и жизнеобеспечения в чрезвычайных ситуациях.

3. Общефизическая подготовка – 42ч.

Теория: Основные понятия – вестибулярный аппарат, подкачка.

Практика:

- упражнения для укрепления мышц спины;
- приседания, наклоны, перегибания;
- подтягивания, выжимания, вращательные движения (для отдельных суставов и частей тела). развитие и тренировка вестибулярного аппарата;
- лазание по канату разными способами, с разной скоростью и на разную высоту. Подкачка мышц;
- прыжки на скакалке;
- ходьба, бег, упражнения на ходу и на месте. Махи или круговые движения рук. Наклоны туловища в стороны или повороты.
- Приседания или выпады. Махи ногами. Наклоны вперед и назад. Прыжки или бег.

4. Акробатика – 76ч.

Теория: Техника безопасности по предмету. Терминология основные понятия: кофшпрунг, фляк, курбет, лягскач

Практика: Темповые упражнения:

- перекидка вперед, назад (с правой и левой ноги);
- подъем со спины разгибом (лягскач);
- рондат.

Копфшпрунг в темп:

- упражнения для укрепления мышц шеи;

- кофшпрунг с приходом на согнутые ноги;
- кофшпрунг с приходом на прямые ноги;

Флик-фляк с места и с курбета.

Упражнения с мостика:

- переднее сальто в группировке с мостика с разбега (на маты).

Парные упражнения:

- вход на плечи партнера: из положения полуприсед, с икроножной мышцы (сзади).

Статические упражнения:

Стойка на руках жимом в группировке,

5. Пластика и гимнастика – 36ч.

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

Практика:

- упражнения на развитие статического и динамического равновесия;
- упражнения на развитие подвижности суставов;
- упражнения с изменением темпа, ритма и амплитуды движений;
- Упражнения для развития гибкости спины.

Растяжка.

6. Жанровая подготовка – 44ч.

Теория: Трюк в цирковом номере, как средство воздействия на зрителя. Жанры циркового искусства.

Практика: Развитие обостренного внимания, сосредоточенности, организованности, активности, наблюдательности и зрительной памяти; тренировка органов восприятия, развитие фантазии.

Жонглирование:

- перебрасывание двух и более шаров (кольца) из руки в руку;
- перебрасывание трех предметов навстречу друг другу обеими руками;
- парное перебрасывание четырех шаров (колец) друг другу;
- подбрасывание трех предметов (мячи, кольца, булавы);
- вращение диаволо (трюки с диаволо);
- вращение хула-хупов (два, три обруча) на различных частях тела;
- курс по вращению обручей (двух и более)

«Большие скакалки»:

- прыжки на одной, двух и более скакалках.

Воздушная гимнастика:

- способы подъема и простые захваты (полотна, ремни, кольцо).
- «Каучук».

Гримировальные средства и материалы, овладение навыками сценического грима.

7. Музыкальная подготовка – 6ч.

Теория: Подбор музыкального сопровождения:

Опробование различных записей и обсуждение вопроса оптимального варианта музыкального сопровождения учащимися (развитие инициативы и вкуса).

Практика: Создание образа с помощью музыкальных произведений (импровизации под музыку).

8. Контрольное занятие – 6ч.

Входной, промежуточный, итоговый контроль.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Позитивная самооценка своих физических возможностей, умений, навыков в цирковом искусстве;
- Умение и желание работать в коллективе;
- Умение владеть своим телом, чувство самостоятельного контроля во время занятия.

Метапредметные результаты:

- Умение преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- Умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- Целеустремлённость и настойчивость в достижении цели

Предметные результаты:

обучающийся может выполнять:

- основные элементы по общей физической и специальной подготовке, а так же акробатике;
- свободно двигаться под музыку при выполнении упражнений (трюков).

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы

«Путь к манежу» (базовый уровень)

1 полугодие

2023-2024 учебного года

Месяц		Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь																		
Недели обучения		01-03	04-10	11-17	18-24	25-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19																	
Группа 1.1., 1.2.	Контроль	Комплектование группы																																			
	Практика																				Входной контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	Теория																				4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	5	5	4	4	5	3	6
		2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	1	1	2	2	1	3		Каникулы																		

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной программы
«Путь к манежу» (базовый уровень)
2 полугодие
2023-2024 учебный год**

Месяц	Январь			Февраль				Март				Апрель				Май					Июнь	Июль	Август	Всего учебных недель	Всего часов по ОП		
Недели обучения	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25	26-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	27-30	01-30	01-31			01-31	
		20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39		44	48	53	53	
Группа 1.1, 1.2.	Теория	1	2	2									1				1										
	Практика	5	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6	6						
	Контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль		
	Каникулы																										216
																											176
																											40

2.2. Условия реализации программы

Для эффективной реализации образовательной программы «Путь к манежу» необходимо создание определенных условий.

Занятия циркового коллектива должны проводиться в хорошо проветриваемом и освещаемом помещении, отвечающем санитарно-гигиеническим нормам и оборудованном зеркалами.

Обучающиеся на занятия должны приходить в соответствующей одежде: матерчатые балетки или чешках, футболке и шортах или гимнастических купальниках, волосы обязательно убраны, недопустимы твердые заколки, серьги, украшения на шее и руках. Для предупреждения травм связок и суставов могут применяться эластичные бинты.

Кроме выше перечисленного необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- аудиоаппаратура для музыкального сопровождения;
- гимнастические маты;
- гимнастические коврики;
- гимнастический мост;
- шведская стенка;
- мелкий спортивный инвентарь (скакалки, мячи, булавы, обручи и т.д.);
- реквизит для жанровой подготовки (трости для эквилибра, канат, реквизит для воздушной гимнастики и т.д.)
- секундомер;
- медицинская аптечка для оказания первой помощи.

2.3. Формы аттестации

График проведения аттестация обучающихся регламентируется локальными актами ОУ:

- положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся МБУДО «ЦВР г. Челябинска»,
- годовым учебным графиком для детских объединений МБУДО «ЦВР г. Челябинска»

Дополнительное образование детей, хотя и не имеет единых стандартов, в соответствии с которыми можно было бы проверить уровень обученности детей, подчиняется общим требованиям педагогической деятельности (имеет цели и задачи, взаимодействие педагога с обучающимися, результат обучения, воспитание и развитие ребенка).

Все это актуализирует необходимость системного выявления результативности и критериев оценки образовательной деятельности.

Основными формами контроля успешности освоения, обучающимися учебного материала являются: выполнение индивидуальных заданий, отслеживание, сдача нормативов, контрольное занятие. Результаты развития основных физических и сценических навыков фиксируются в карте наблюдения. Формы

и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся не только сформированность специальных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Вид контроля\аттестация	Периодичность	Цель	Форма контроля \аттестации
Входной контроль	проводится в начале учебного года	позволяет определить уровень знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы).	Опрос, собеседование, тестирование, сдача контрольных нормативов, анкетирование и т.д.
Текущий контроль	проводится в течении всего года	позволяет определить степень усвоения учащимися учебного материала, готовность обучающихся к восприятию нового материала.	Творческие работы, самостоятельные работы, тестирование, конкурс, фестиваль, зачетные занятия и др.
Промежуточная аттестация (за полугодие)	проводится по окончании 1 полугодия	позволяет определить уровень освоения отдельной части (за полугодие) дополнительной общеобразовательной программы обучающимися	Тестирование, зачет, творческая работа, отчетный концерт, творческий показ
Промежуточная аттестация (по окончании освоения программы)	Проводится по окончании освоения дополнительной общеобразовательной программы	проводится для определения результативности освоения программы, призвана отражать достижения цели и	Тестирование, зачет, творческая работа, отчетный концерт, творческий показ.

		задач образовательной программы.	
--	--	----------------------------------	--

2.4. Оценочные материалы.

Вид контроля/аттестации	Диагностический инструментарий		
	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
Входная диагностика	Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовки		Оценочный лист развития качеств личности обучающихся (Приложение 2)
Текущий контроль			
Промежуточная аттестация (за полугодие)	Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовки		Оценочный лист развития качеств личности обучающихся (Приложение 2)
Промежуточная аттестация (по окончании освоения программ)	Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовки		Оценочный лист развития качеств личности обучающихся (Приложение 2)

2.5. Методические материалы.

Без соответствующих методов деятельности невозможно реализовать цели и задачи обучения, достичь усвоения определенного содержания учебного материала, развить быстроту реакции, умение концентрироваться и переключать внимание.

Методы обучения, используемые в программе «Путь к манежу»:

- *репродуктивный*, когда педагог показывает и дает словесно-образное объяснение материала;
- *наглядности* - коррекция, наблюдение, самоконтроль
- *соревновательно – игровой*, который повышает интерес детей на более качественное исполнение упражнений;
- *программированный метод* - позволяет разобрать упражнение на составляющие части (принцип малых шагов). Согласно этому принципу, учебный материал следует делить на возможно малые части (шаги, микроинформации), потому что обучающимся ими легче овладеть, чем большими;

Основные формы организации учебно-воспитательного процесса:

- практические занятия;
- теоретические занятия;
- эстафеты;

Представленная программа имеет свои особенности.

Процесс обучения строится на дидактических принципах, но имеет свои специфические особенности и принципы, свойственные цирку, а именно:

Принцип систематичности. За соблюдением данного принципа необходимо вести строгий контроль. Функциональные и структурные изменения, происходящие в организме во время и в результате физических упражнений.

Принцип повторности. Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные навыки, создать предпосылки дальнейшего прогресса. Необходимо, чтобы повторность была оптимальной.

Принцип вариативности. Широкое видоизменение упражнений, условий их выполнения, динамичность нагрузок и разнообразие методов их применения, обновления форм и содержания занятий.

Принцип постепенности. От простого - к сложному, от легкого - к трудному, от известного - к неизвестному. Весь процесс обучения и воспитания должен отвечать условиям доступности. Постепенное, но неуклонное повышение нагрузки, увеличение объема и интенсивности выполняемой работы, усложнение задач и действий.

Принцип индивидуализации требует построения и проведения занятий с учетом материала индивидуальным и возрастным особенностям обучающихся: пол, возраст, физическая подготовленность, состояние здоровья.

Структура учебного занятия может быть представлена в виде трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия: организационный этап, постановка цели и задач занятия, мотивация учебной деятельности учащихся, разминка. Разминка включает в себя: различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения на быстроту, реакцию, эстафеты, основные упражнения на разогрев мышц и суставов (шейный отдел, плечевой, грудной, поясничный, складочки, растяжка)

Основная часть занятия: упражнения на заданную тему, согласно учебно – тематического плана.

Заключительная часть занятия: ОФП (общая физическая подготовка), заминка, информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению, рефлексия (подведение итогов занятия).

2.6. Список литературы для педагога

1. Авторские педагогические проекты и программы внешкольных детей и подростков. Москевичева Н.Н,Старикова Н.Д. 1993г
2. Базовые акробатические упражнения. Кожевников В.И., Зеленко А.Ф., Соловьев А.Б. ФГОУ ВПО «Уральский ГУ физической культуры» Челябинск, 2006г.
3. Братья Никитины, Славский Р.Е. Москва 1987г.
4. Если ты – жонглёр. Кисс А.Н. Союзгосцирк. Ярославль 1971г.
5. Искусство клоунады. Коган М. Москва. 1969г.
6. Кипнис М. Актерский тренинг. Москва 2007г.
7. Обучение акробатическим упражнениям. Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Челябинск 2006г.
8. Программы для внешкольных учреждений. Соболева Ю.М. Москва 1986г.
9. Раздоркина Л. Танцуйте на здоровье. Ростов на Дону.2007г.
10. Тестируем детей. Т.Г.Макеева. Ростов на Дону. 2008г.
11. Фокусы и трюки шаг за шагом. Вильсон М. Москва.2001г.
12. Цирк. Шнеер А.Я. маленькая энциклопедия. Москва 2006г.
13. Хореография в спорте. Шипилина И.А. Ростов на Дону.2004г.
14. Эквилибристика. Гуревич З.Б. учебник Москва 1982г.
15. Эквилибристика. Бауман Н.Э. Москва 1963г.
16. Техника безопасности в цирке. (Методические рекомендации для руководителей самодеятельных цирковых коллективов) Москва2006г. Министерство культуры
17. Ваш номер. Дурова Н.Ю. «Советская Россия» Москва 1976г.
18. Акробатика. Каноны терминологии. Коркин В.П., Аракчеев В.Н. Москва «Физкультура и спорт» 1989г.
19. Кипнис М. Актерский тренинг. Москва 2007г.

Список литературы для обучающихся

1. Базовые акробатические упражнения. Кожевников В. И., Зеленко А.Ф. Соловьёв А.Б. ФГОУ ВПО «Уральский ГУ физической культуры» Челябинск 2006г.
2. Если ты жонглёр. Кисс А.Н. Союзгосцирк. Ярославль.1971г.
3. Искусство клоунады. Коган М. Москва 1969г.
4. Сценарии конкурсов, интеллектуальных и развивающих игр, праздников, шоу – программ для средней школы. Вера Надеждина. Минск 2008г.
5. Цирк. Шнеер А.Я. маленькая энциклопедия. Москва 1973г.
6. Эквилибристика. Гуревич З.Б. учебник Москва 1982г.
7. Акробатика. Каноны терминологии. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Москва 1989г. «Физкультура и спорт»
8. Эквилибристика. Бауман Н.Э. Москва 1963г.
9. Шешко Н. Костюмы для карнавала, маскарада, утренника. Москва 2006г.

Приложения

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1
2.		Введение в образовательную программу	1
3.		Правила поведения на занятиях. Общие сведения о чрезвычайных ситуациях различного характера	1
4.		Правила поведения на занятиях. Общие сведения о чрезвычайных ситуациях различного характера	1
5.		Входной контроль	1
6.		Входной контроль	1
7.		Терминология основные понятия: копфшпрунг, фляк, курбет, лягскач	1
8.		Терминология основные понятия: копфшпрунг, фляк, курбет, лягскач	1
9.		Основные понятия – амплитуда, статическое, динамическое равновесие.	1
10.		Основные понятия – амплитуда, статическое, динамическое равновесие.	1
11.		Развитие обостренного внимания, сосредоточенности, организованности, активности, наблюдательности и зрительной памяти; тренировка органов восприятия, развитие фантазии.	1
12.		Развитие обостренного внимания, сосредоточенности, организованности, активности, наблюдательности и зрительной памяти; тренировка органов восприятия, развитие фантазии.	1
13.		Темповые упражнения: переворот вперед, назад (на одну и две ноги);	1
14.		Темповые упражнения: переворот вперед, назад (на одну и две ноги);	1
15.		Курс по вращению обручей (двух и более)	1
16.		Курс по вращению обручей (двух и более)	1
17.		Основные понятия: что такое – вестибулярный аппарат, подкачка. Правильное дыхание при выполнении ОФП.	1
18.		Основные понятия: что такое – вестибулярный аппарат, подкачка. Правильное дыхание при выполнении ОФП.	1
19.		Темповые упражнения: переворот вперед, назад (на одну и две ноги);	1
20.		Темповые упражнения: переворот вперед, назад	1

		(на одну и две ноги);	
21.		Шпагаты: правый, левый, с опоры.	1
22.		Шпагаты: правый, левый, поперечный с опоры.	1
23.		Воздушная гимнастика:- способы подъема (полотна, ремни, кольцо)	1
24.		Воздушная гимнастика:- способы подъема и простые захваты (полотна, ремни, кольцо)	1
25.		Темповые упражнения: переворот вперед, назад (на одну ногу);	1
26.		Темповые упражнения: переворот вперед, назад (на две ноги);	1
27.		«Большие скакалки» (пробежка, на двух и более скакалках)	1
28.		«Большие скакалки» (пробежка, прыжки на двух и более скакалках)	1
29.		Упражнения для развития координации (равновесие)	1
30.		Упражнения для развития координации (равновесие)	1
31.		Подъем со спины разгибом (лягскач)	1
32.		Подъем со спины разгибом (лягскач)	1
33.		Упражнения на развитие статического равновесия	1
34.		Упражнения на развитие динамического равновесия	1
35.		Перебрасывание двух и более шаров (кольца) из руки в руку	1
36.		Перебрасывание двух и более шаров (кольца) из руки в руку	1
37.		Темповые упражнения: переворот вперед, назад (на одну ногу);	1
38.		Темповые упражнения: переворот вперед, назад (на две ноги);	1
39.		Опробование различных записей и обсуждение вопроса оптимального варианта музыкального сопровождения учащимися	1
40.		Опробование различных записей и обсуждение вопроса оптимального варианта музыкального сопровождения учащимися (развитие инициативы и вкуса).	1
41.		Перебрасывание трех предметов на встречу друг другу	1
42.		Перебрасывание трех предметов на встречу друг другу	1
43.		Подъем со спины разгибом (лягскач)	1
44.		Подъем со спины разгибом (лягскач)	1
45.		Лодочка. Стойка на груди (двойная складочка).	1
46.		Стойка на груди (двойная складочка).	1
47.		Лазание по канату разными способами, с разной скоростью	1

48.	Лазание по канату разными способами, с разной скоростью и на разную высоту	1
49.	Вращение диаволо (трюки с диаволо)	1
50.	Вращение диаволо (трюки с диаволо)	1
51.	Рондат с места.	1
52.	Рондат с места и разбега.	1
53.	Парное перебрасывание четырех шаров друг другу	1
54.	Парное перебрасывание четырех колец друг другу	1
55.	Рондат с места.	1
56.	Рондат с места и разбега.	1
57.	Развитие эластичности подъемов стоп.	1
58.	Развитие эластичности подъемов стоп.	1
59.	Упражнения на укрепления мышц рук: отжимания, «планка».	1
60.	Упражнения на укрепления мышц рук: отжимания, «планка», подтягивания	1
61.	Статические упражнения:Стойка на руках жимом в группировке.	1
62.	Статические упражнения:Стойка на руках жимом в группировке.	1
63.	Опробование различных записей и обсуждение вопроса оптимального варианта музыкального сопровождения учащимися.	1
64.	Опробование различных записей и обсуждение вопроса оптимального варианта музыкального сопровождения учащимися (развитие инициативы и вкуса).	1
65.	Подбрасывание трех предметов (мячи, кольца, булавы), с руки на руку	1
66.	Подбрасывание трех предметов (мячи, кольца, булавы), с руки на руку	1
67.	Статические упражнения:Стойка на руках жимом в группировке.	1
68.	Статические упражнения:Стойка на руках жимом в группировке.	1
69.	Упражнения с изменением темпа, ритма.	1
70.	Упражнения с изменением темпа, ритма и амплитуды движений	1
71.	Упражнения на укрепления косых мышц: скручивание	1
72.	Упражнения на укрепления косых мышц: скручивание	1
73.	Копфшпрунг в темп:- упражнения для укрепления мышц шеи.	1
74.	Копфшпрунг в темп:- упражнения для укрепления мышц шеи.	1
75.	Вращение диаволо (трюки с диаволо)	1

76.		Вращение диаволо (трюки с диаволо)	1
77.		Упражнения на шведской стенке подъем ног	1
78.		Упражнения на шведской стенке уголок	1
79.		Копфшпрунг в темп:упражнения для укрепления мышц шеи.	1
80.		Копфшпрунг в темп:упражнения для укрепления мышц шеи.	1
81.		Упражнения для развития гибкости спины.	1
82.		Упражнения для развития гибкости спины, мост, лодочка.	1
83.		Упражнения на укрепления мышц ног: махи ногами, приседания.	1
84.		Упражнения на укрепления мышц ног: махи ногами, выпады.	1
85.		Копфшпрунг в темп:- упражнения для укрепления мышц шеи.	1
86.		Копфшпрунг в темп:- упражнения для укрепления мышц шеи.	1
87.		Упражнения для развития физических качеств – вращательные движения (для отдельных суставов и частей тела).	1
88.		Упражнения для развития физических качеств – вращательные движения (для отдельных суставов и частей тела), развитие и тренировка вестибулярного аппарата;	1
89.		Вращение хула-хупов (два обруча) на различных частях тела	1
90.		Вращение хула-хупов (два, три обруча) на различных частях тела	1
91.		Копфшпрунг с приходом на согнутые ноги.	1
92.		Копфшпрунг с приходом на согнутые ноги.	1
93.		Развитие эластичности плечевых суставов	1
94.		Развитие эластичности плечевых суставов (вывороты)	1
95.		Промежуточный контроль (тестирование).	1
96.		Промежуточный контроль (тестирование).	1
97.		Копфшпрунг с приходом на согнутые ноги.	1
98.		Копфшпрунг с приходом на согнутые ноги	1
99.		Создание образа с помощью музыкальных произведений (импровизации под музыку).	1
100.		Создание образа с помощью музыкальных произведений (импровизации под музыку).	1
101.		«Большие скакалки» (пробежка, прыжки на двух и более скакалках)	1
102.		«Большие скакалки» (пробежка, прыжки на двух и более скакалках)	1
103.		Копфшпрунг с приходом на согнутые ноги.	1
104.		Копфшпрунг с приходом на согнутые ноги.	1
105.		Статические упражнения, равновесие (затяжки)	1

		задние).	
106.		Статические упражнения, равновесие (затяжки боковые).	1
107.		Упражнения на развитие брюшного пресса	1
108.		Упражнения на развитие брюшного пресса («книжка»)	1
109.		Копфшпрунг с приходом на прямые ноги.	1
110.		Копфшпрунг с приходом на прямые ноги.	1
111.		Воздушная гимнастика:- способы подъема и простые захваты (полотна, ремни)	1
112.		Воздушная гимнастика:- способы подъема и простые захваты (кольцо)	1
113.		Мост петля (две точки опоры)	1
114.		Мост петля (две точки опоры)	1
115.		Копфшпрунг с приходом на прямые ноги.	1
116.		Копфшпрунг с приходом на прямые ноги.	1
117.		Шпагаты: правый, левый, поперечный с опоры.	1
118.		Шпагаты: правый, левый, поперечный с опоры.	1
119.		Упражнения на шведской стенке	1
120.		Упражнения на шведской стенке (уголок)	1
121.		Копфшпрунг с приходом на прямые ноги.	1
122.		Копфшпрунг с приходом на прямые ноги.	1
123.		Упражнения на укрепления мышц спины	1
124.		Упражнения на укрепления мышц спины	1
125.		Курс по вращению обручей (двух и более)	1
126.		Курс по вращению обручей (двух и более)	1
127.		Флик-фляк с места и с курбета.(подготовительные упражнения)	1
128.		Флик-фляк с места и с курбета.(подготовительные упражнения)	1
129.		Упражнения на развитие статического и динамического равновесия	1
130.		Упражнения на развитие статического и динамического равновесия	1
131.		Упражнения для развития физических качеств – вращательные движения (для отдельных суставов и частей тела),	1
132.		Упражнения для развития физических качеств – вращательные движения, развитие и тренировка вестибулярного аппарата.	1
133.		Флик-фляк с места и с курбета.(подготовительные упражнения)	1
134.		Флик-фляк с места и с курбета.(подготовительные упражнения)	1
135.		Воздушная гимнастика:- способы подъема и простые захваты (кольцо)	1
136.		Воздушная гимнастика:- способы подъема и простые захваты (полотна, ремни)	1
137.		Флик-фляк с места (подготовительные упражне-	1

		ния)	
138.		Флик-фляк с места и с курбета(подготовительные упражнения)	1
139.		Лодочка. Стойка на груди (двойная складочка).	1
140.		Стойка на груди (двойная складочка).	1
141.		Упражнения для развития координации (равновесие)	1
142.		Упражнения для развития координации	1
143.		Флик-фляк с места и с курбета.(подготовительные упражнения)	1
144.		Флик-фляк с места и с курбета.(подготовительные упражнения)	1
145.		Перебрасывание двух и более шаров (кольца) из руки в руку	1
146.		Перебрасывание двух и более шаров (кольца) из руки в руку	1
147.		Статические упражнения: стойка на руках	1
148.		Статические упражнения: стойка на руках (спичаг у стены)	1
149.		Кульбит каскадный с разбега, с мостика	1
150.		Кульбит каскадный с разбега, с мостика	1
151.		Развитие эластичности подъемов стоп.	1
152.		Развитие эластичности подъемов стоп.	1
153.		Лазание по канату разными способами, с разной скоростью и на разную высоту	1
154.		Лазание по канату разными способами, с разной скоростью и на разную высоту	1
155.		Кульбит каскадный с разбега, с мостика	1
156.		Кульбит каскадный с разбега, с мостика	1
157.		Перебрасывание трех предметов на встречу друг другу (мячи)	1
158.		Перебрасывание трех предметов на встречу друг другу (кольца)	1
159.		Создание образа с помощью музыкальных произведений.	1
160.		Создание образа с помощью музыкальных произведений (импровизации под музыку).	1
161.		Кульбит каскадный с разбега, с мостика	1
162.		Кульбит каскадный с разбега, с мостика	1
163.		Упражнения с изменением темпа, ритма.	1
164.		Упражнения с изменением темпа, ритма и амплитуды движений	1
165.		Упражнения на укрепления мышц рук: отжимания, «планка», подтягивания	1
166.		Упражнения на укрепления мышц рук: отжимания, «планка», подтягивания	1
167.		Переднее сальто в группировке с мостика с разбега (на маты).	1
168.		Переднее сальто в группировке с мостика с раз-	1

		бега (на маты).	
169.		Парное перебрасывание четырех шаров друг другу	1
170.		Парное перебрасывание четырех шаров (колец) друг другу	1
171.		Упражнения на шведской стенке	1
172.		Упражнения на шведской стенке	1
173.		Переднее сальто в группировке с мостика с разбега (на маты).	1
174.		Переднее сальто в группировке с мостика с разбега (на маты).	1
175.		Упражнения для развития гибкости спины. Мост.	1
176.		Упражнения для развития гибкости спины.	1
177.		Упражнения на укрепления косых мышц: скручивание	1
178.		Упражнения на укрепления косых мышц: скручивание	1
179.		Переднее сальто в группировке с мостика с разбега (на маты).	1
180.		Переднее сальто в группировке с мостика с разбега (на маты).	1
181.		Подбрасывание трех предметов (мячи, кольца, булавы), с руки на руку	1
182.		Подбрасывание трех предметов (мячи, кольца, булавы), с руки на руку	1
183.		Статические упражнения: Стойка на руках (спичаг у стены)	1
184.		Статические упражнения: Стойка на руках (спичаг у стены)	1
185.		Переднее сальто в группировке с мостика с разбега (на маты).	1
186.		Переднее сальто в группировке с мостика с разбега (на маты).	1
187.		Развитие эластичности плечевых суставов	1
188.		Развитие эластичности плечевых суставов (выкруты)	1
189.		Упражнения на укрепления мышц ног: махи ногами, приседания, выпады	1
190.		Упражнения на укрепления мышц ног: махи ногами, приседания, выпады	1
191.		Парные упражнения: вход на плечи партнера: из положения полуприсед, с икроножной мышцы (сзади).	1
192.		Парные упражнения: вход на плечи партнера: из положения полуприсед, с икроножной мышцы (сзади).	1
193.		Вращение диаволо (трюки с диаволо)	1
194.		Вращение диаволо (трюки с диаволо)	1
195.		Упражнения на развитие брюшного пресса	1

196.		Упражнения на развитие брюшного пресса	1
197.		Парные упражнения: вход на плечи партнера: из положения полуприсед, с икроножной мышцы (сзади).	1
198.		Парные упражнения: вход на плечи партнера: из положения полуприсед, с икроножной мышцы (сзади).	1
199.		Статические упражнения, равновесие (затяжки)	1
200.		Статические упражнения, равновесие (затяжки)	1
201.		Упражнения на укрепления мышц спины	1
202.		Упражнения на укрепления мышц спины	1
203.		Парные упражнения: вход на плечи партнера: из положения полуприсед, с икроножной мышцы (сзади).	1
204.		Парные упражнения: вход на плечи партнера: из положения полуприсед, с икроножной мышцы (сзади).	1
205.		Вращение хула-хупов (два, три обруча) на различных частях тела	1
206.		Вращение хула-хупов (два, три обруча) на различных частях тела	1
207.		Парные упражнения: поддержки на плечах	1
208.		Парные упражнения: поддержки на плечах (на одной ноге)	1
209.		Парные упражнения: поддержки на плечах	1
210.		Парные упражнения: поддержки на плечах	1
211.		Упражнения на развитие брюшного пресса	1
212.		Упражнения на развитие брюшного пресса	1
213.		Итоговый контроль	1
214.		Итоговый контроль (тестирование)	1
215.		Итоговое занятие	1
216.		Итоговое занятие	1

Контрольно-измерительные материалы

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовки

Контрольное упражнение	Год обучения	отлично	хорошо	удовлетворительно
Отжимания от пола кол-во раз за 1 минуту	1	20	15 - 19	10 - 14
	2	30	20 - 29	15 - 19
	3	40	30 - 39	20 - 29
	4	50	40 - 49	30 - 39
	5	60	50 - 59	40 - 49
Пресс. Кол-во раз за 1 минуту	1	25	20 - 24	15 - 19
	2	30	25 - 29	20 - 24
	3	40	30 - 39	25 - 29
	4	50	40 - 49	30 - 39
	5	60 и более	50 - 59	40 - 49
Поднимание ног на шведской стенке кол-во раз	1	10	7 - 9	5 - 6
	2	20	15 - 19	10 - 14
	3	30	25 - 29	20 - 24
	4	40	30 - 39	25 - 29
	5	50	40 - 49	30 - 39
Подтягивание на перекладине кол-во раз	1	5	3 - 4	1 - 2
	2	10	7 - 9	5 - 6
	3	15	10 - 14	7 - 9
	4	20	15 - 19	10 - 14
	5	25 и более	20 - 24	15 - 19
Приседания за 1 минуту кол-во раз	1	35	30 - 34	25 - 29
	2	35	30 - 34	25 - 29
	3	40	35 - 39	30 - 35
	4	50	40 - 49	35 - 39
	5	60	50 - 59	40 - 49
Мостик	1	мостик, руки вплотную к пяткам	5-20 см от рук до стоп	20-35 см от рук до стоп
	2			
	3	мостик захватом за ноги	мостик, руки вплотную к пяткам	5-20 см от рук до стоп
	4			
	5			
Шпагат с опоры в см. от пола	1	10	С пола	5 – 10 см. до пола
	2	15	10	5
	3	20	15	10
	4	30	20	15
	5	40 и более	30	20
Планка кол-во секунд	1	1 мин	50 сек.	40 сек
	2	2 мин.	1 мин	50 сек.
	3	3 мин.	2 мин.	1.30сек
	4	3.30сек.	3 мин.	2 мин.
	5	4 и более	3.30 сек	3 мин.

Наклон вперед из положения лежа, в см.	1	+9	+5	+3
	2	+15	+9	+5
	3	+20	+15	+10
	4	+25	+20	+15
	5	+30	+25	+20

Отлично – 3 бала

Хорошо – 2 бал

Удовлетворительно - 1

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

мониторинга развития качеств личности обучающихся за 2023-2024 учебный год

Творческое объединение

«Арлекино»

Образовательная программа

«Путь к манежу»

Год обучения I

Педагог дополнительного образования

Крупина Л.В.

Фамилия, имя ре- бёнка	Качества личности и признаки проявления															Кол-во баллов
	Активность, организаторские спо- собности			Коммуникативные навыки, коллективизм			Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность			Нравственность, гуманность			Креативность, прояв- ленная при участии в мероприятиях			
	ДИАГНОСТИКА															
	вход.	промеж.	итог.	вход.	промеж.	итог.	вход.	промеж.	итог.	вход.	промеж.	итог.	вход.	промеж.	итог.	

Всего детей _____

Высокий _____

Средний _____

Низкий _____

**Мониторинг
развития качеств личности обучающихся**

Качества личности	Признаки проявления качеств личности		
	ярко проявляются 3 балла	проявляются 2 балла	слабо проявляются 1 балл
Активность, организаторские способности.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается высоких результатов, инициативен, организует деятельность других.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Мало активен, пропускает занятия, мешает выполнять задания другим, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность отсутствует.
Коммуникативные навыки, коллективизм.	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, дружелюбен, не вступает в конфликты, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией.	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов, публично не выступает.
Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность.	Всегда дисциплинирован, соблюдает правила поведения, требует того же от других.	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не тре-	Уклоняется от поручений, безответственен, пассивен, часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на

	<p>Умеет ставить перед собой определённые цели, добиваться их достижения собственными силами без посторонней помощи или поддержки. Для успешного выполнения задания, поручения может привлечь других.</p> <p>Ответственен к своим поступкам, способен действовать сознательно в любых условиях, принимать нетрадиционные решения.</p>	<p>бует этого от других.</p> <p>Начинает работу, но часто не доводит ее до конца.</p> <p>Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности педагога или товарищей.</p>	<p>воспитательные воздействия.</p>
<p>Нравственность, гуманность.</p>	<p>Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям.</p>	<p>В присутствии старших скром, доброжелателен, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других. Помогает другим по поручению педагога, не всегда выполняет обещания.</p>	<p>Недоброжелателен, со сверстниками бывает груб, пренебрежителен, высокомерен, часто обманывает, неискренен.</p>
<p>Креативность, проявленная при участии в мероприятиях.</p>	<p>Имеет высокий творческий потенциал.</p>	<p>Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.</p>	<p>Уровень выполнения заданий репродуктивный.</p>

--	--	--	--

Низкий уровень - от 0 до 6 баллов.

Средний уровень - от 7 до 11 баллов.

Высокий уровень - от 12 до 15 баллов.

Методические материалы

План-конспект открытого занятия

Тема: «Развитие гибкости и физических качеств»

Тема занятия: Упражнения для развития гибкости и физических качеств

Учебные цели занятия:

Образовательная: обучение комплексу упражнений на развитие гибкости и физических качеств;

Воспитательная: воспитание морально волевых качеств: целеустремленность, выдержку, упорство, настойчивость в достижении цели.

Развивающая (оздоровительная): общее укрепление организма; укрепление опорнодвигательного аппарата; тренировка суставно-связочного аппарата; достижение максимальной амплитуды движений в суставах; улучшение подвижности позвонков.

Тип занятия: комбинированный

Вид занятия: практическое занятие с использованием здоровьесберегающей технологии

Метод проведения: групповой, индивидуальный, фронтальный.

Оборудование и инвентарь: гимнастические коврики, гимнастическая стенка.

Место проведения: спортивный зал.

Прогнозируемый результат:

Предметные

научатся: развивать гибкость и физические качества разными способами и понимать значение этого качества; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; выполнять упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; выполнять организующие строевые команды и приёмы; соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале.

Метапредметные

познавательные: оценивать свои достижения на уроке; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; *коммуникативные:* овладевать способностью слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение; *регулятивные:* овладевать способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить.

Личностные

принятие и освоение социальной роли обучающегося; осознание своих возможностей и формирование интереса к обучению, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Ход занятия:

№ п/п	Структурные элементы занятия	Дозировка	Методические указания
1	Подготовительная часть	10 мин.	

	Построение, сообщение задач урока	1 мин.	Отметить присутствующих и внешний вид.
	Бег	4 мин.	Темп медленный, разминочный, СМГ - бег переменный с ходьбой.
	Упражнения на восстановление дыхания	1 мин.	Дыхательные упражнения ; руки через стороны вверх вдох, руки опустили -выдох.(1 круг)
	Ходьба. -на носках, руки вверх (пол круга); на пятках, руки на поясе (полкруга) -на внешней стороне стопы, руки на поясе (полкруга); на внутренней стороне стопы, руки на поясе (полкруга); -в полуприседе , руки на поясе (полкруга); в приседе, руки на коленях.	2 мин.	Наблюдать за осанкой, голову держать прямо, плечи развернуты и руки на поясе.
	Выпрыгивание пол круга из положения полный присед , вверх за руками пол круга прыжок в группировку, из положения стоя	2мин	
2	Основная часть	30 мин.	
	Строевые приемы	2 мин.	Построение в две шеренги
	Комплекс ОРУ 1.И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклон головы вперед. 2-наклон головы назад.	6 мин. 4-6 раз.	Темп медленный. Дыхание произвольное. Ноги в коленях не сгибать.

<p>3-наклон головы влево. 4-наклон головы вправо 2.И.п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,2,3,4- круговые движения руками вперед. 5,6,7,8- круговые движения руками назад. 3.И.п. - ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок. Выполняются вращения сцепленными кистями. 4.И.п.-основная стойка, руки в стороны. 1,2,3,4-круговые движения руками от локтя, внутрь, наружу. 5,6,7,8-круговые движения руками от локтя в разном направлении, внутрь и наружу. 5.И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем. 1-4 – круговые движения туловищем вправо. 5-8 – круговые движения туловищем влево. 6.И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-мах правой ногой, вперед, в сторону, назад. 2-И.п. 3.-мах левой ногой, , вперед, в сторону, назад. 4 -И.п. 7.И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,2- выпад вперед на правую ногу. 3,4- И.п. 1,2- выпад вперед на левую ногу. 3,4-И.п. 8.И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклон туловища к правой ноге. 2-наклон туловища вперед. 3-наклон туловища к левой но-</p>	<p>6-8 раз. 8-10 раз. 4-6 раз. 4-6 раз. 4-6 раз. 4-6 раз. 4-6 раз. 4 раза</p>	<p>Темп средний. Дыхание произвольное. Темп медленный. Дыхание произвольное. Ноги в коленях не сгибать. Темп средний. Дыхание произвольное. Темп выполнения средний. Дыхание: движение в сторону и назад – вдох, движение в сторону и вперед – выдох. Темп средний. Дыхание произвольное. Осанка прямая. Туловище вертикально, голова прямо. Руками коснутся пола. Колени не сгибать Спина, руки прямые</p>
---	--	--

	ге. 4-И.п.		
	9. И.п.- ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-упор присев. 2-выпрямить ноги. 3-упор присев. 4-И.п. 10.И.п.- ноги врозь, руки сзади в замок. 1- наклон туловища вперед, с отведением рук . 2-И.п. 3,4- то же самое.	8 раз	Спина и ноги максимально прямые.
	Общеукрепляющие упражнения для мышц плечевого пояса, туловища, ног (приложение 1). Упражнения на гибкость и вытяжку позвоночника с помощью шведской стенки (приложение 2). Дыхательные упражнения	22 мин	Следить за частотой и правильностью выполнения заданий (темп средний) Движения плавные Следить за осанкой При выполнении упражнений соблюдать технику дыхания
3	Заключительная часть	5 мин.	
	Упражнения на расслабление, релаксация. Проверка самочувствия Подведение итогов урока		Лежа на ковриках, добавить элементы корригирующей гимнастики. Оценка педагога (разъяснение ошибок.

**План воспитательных мероприятий в рамках реализации
дополнительной общеобразовательной программы
на 2023-2024 учебный год**

Название мероприятия	Сроки и место проведения	Категория участников	Ответственный
Тематическая программа «Лети журавлик», посвящённая дню памяти жертв фашизма	10.09.23	Обучающиеся ТО «Путь к манежу»	Крупина Л.В.
Комплекс игровых тренингов, направленных на сплочение группы «Пробы себя»	01.10.23	Обучающиеся ТО «Путь к манежу»	Крупина Л.В.
Почта Деда Мороза (письменное общение)	19.11.23	Обучающиеся ТО «Путь к манежу»	Крупина Л.В.
Праздник «Новогодний Арлекин»	26.12.23	Обучающиеся ТО «Путь к манежу», родители	Крупина Л.В.
Рождественские катания на коньках	06.01.24	Обучающиеся ТО «Путь к манежу», родители	Крупина Л.В.
Игровой тренинг «Двери доверия»	10.02.24	Обучающиеся ТО «Путь к манежу»	Крупина Л.В.
Профилактическая беседа по снижению конфликтного поведения среди подростков «Как справиться с собой»	03.03.24	Обучающиеся ТО «Путь к манежу»	Крупина Л.В.
Игровая программа, посвящённая Международному дню цирка «В кругу цирка»	16.04.24	Обучающиеся ТО «Путь к манежу»	Крупина Л.В.
Экскурсионная программа «Расскажем детям о войне»	11.05.24	Обучающиеся ТО «Путь к манежу»	Крупина Л.В.
Комплекс тренингов на сплочение «В кругу добра»	26.05.24	Обучающиеся ТО «Путь к манежу»	Крупина Л.В.