

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»  
(углубленный уровень)**

Направленность: физкультурно – спортивная  
Возраст обучающихся: 9-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:  
Крупина Людмила  
Вячеславовна, педагог  
дополнительного 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	общеразвивающий
Форма обучения	очная, с возможностью использования дистанционных технологий
Форма организации образовательного процесса	групповая
Продолжительность освоения программы	1 год
Возраст учащихся	9-17 лет
Цель программы	способствовать раскрытию потенциала ребёнка в области физической культуры, а также творческих способностей и эмоционального мира обучающихся средствами циркового искусства.
Задачи программы	<p><i>Личностные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитывать духовно-нравственные качества, гражданско-патриотические чувства у обучающихся.</li> <li>2. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела, эстетический вкус.</li> <li>3. Воспитывать спортивные черты характера: дисциплинированность, организованность, самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, инициативность, смелость, честность, доброта, упорство в достижении цели.</li> </ol> <p><i>Предметные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сформировать у обучающихся систему знаний, умений и навыков по основам циркового искусства.</li> <li>2. Ознакомить с основными цирковыми жанрами: акробатика, каучук, воздушная гимнастика, жонглирование, эквилибр.</li> <li>3. Научить владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние, регулировать его в процессе тренировочной деятельности.</li> <li>4. Дополнить теоретические знания из области физической культуры и спорта, спортивной медицины, гигиены спорта и профилактике травматизма.</li> </ol> <p><i>Метапредметные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развить максимально возможный уровень</li> </ol>

	<p>физической подготовленности, координацию, гибкость, пластику.</p> <p>2.Развить творческие способности и музыкальный слух.</p> <p>3.Стимулировать творческую и познавательную активность детей, развить способность и потребность к самореализации.</p> <p>4.Формировать у детей потребность к ежедневным физическим упражнениям.</p>
<p>Планируемые результаты</p>	<p><u>Личностные результаты:</u></p> <p>1.Позитивная самооценка своих физических возможностей, умений, навыков в цирковом искусстве;</p> <p>2.Реализация творческого потенциала в процессе занятий цирковым искусством;</p> <p>3.Умение и желание работать в коллективе;</p> <p>4.Формирование чувства личной ответственности</p> <p><u>Метапредметные результаты:</u></p> <p>1. Умение преобразовывать практическую задачу в познавательную;</p> <p>2.Умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;</p> <p>3.Целеустремлённость и настойчивость в достижении цели</p> <p><u>Предметные результаты:</u></p> <p><i>В конце обучения участник коллектива может знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю происхождения жанра (в котором он работает);</li> <li>- правила техники безопасности при выполнении отдельных трюков и упражнений;</li> </ul>

## Оглавление

### Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Нормативно-правовые акты.....	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.....	19

### Приложения

Приложение 1. Календарно-тематическое планирование.....	20
Приложение 2. Контрольно-измерительные материалы.....	29
Приложение 3. Методические материалы.....	36
Приложение 4. План воспитательных мероприятий в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы .....	40

## **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, раскрепощенным 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. Законодательные акты.*

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. 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.*

В настоящее время большое внимание уделяется физическому воспитанию детей и подростков. Кроме того, у воспитанников развивается волевая и эмоциональная сфера жизни, обогащается внутренний мир. В настоящее время, когда дети очень много времени проводят за компьютером или телефоном, я считаю 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. Ребенок 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 детей.

### *1.1.5. Отличительные особенности программы*

Отличительные особенности представленной образовательной программы заключаются в интеграции образовательного процесса освоения циркового искусства и организации жизнедеятельности детского творческого коллектива. Комплексный характер программы предполагает обучение детей 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 9 до 17 лет, желающих 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 объемом 288 часов. Для постановки и отработки номеров отводятся дополнительные часы на сводные репетиции, согласно расписанию. При определении содержания занятий учитываются задачи обучения, условия работы и физические возможности детей.

#### *1.1.8. Формы обучения*

Программа рассчитана на **1 год**, форма обучения – **очная с возможностью применения дистанционных технологий**.

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*

При зачислении обучающегося необходимо наличие справки о состоянии здоровья, в которой нет медицинских противопоказаний к занятиям данным видом деятельности.

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.

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.

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.*

##### Режим занятий

	Углубленный уровень
Количество раз в неделю	3
Продолжительность одного занятия (мин)	45
Количество часов в неделю	8
Количество часов в год	288

## 1.2 Цель и задачи программы

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

- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные программы в области циркового искусства.

Реализация цели предполагает решение следующих задач:

*Личностные:*

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

*Предметные:*

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

*Метапредметные:*

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

## 1.3. Содержание программы

### 1.3.1. Учебный план

дополнительной общеобразовательной программы «Путь к манежу»  
(углубленный уровень)

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

		<b>часов</b>			
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдения
2	Техника безопасности	2	1	1	Наблюдение
3	Общезаключительная подготовка	36	6	30	Наблюдение
4	Акробатика	80	12	68	Наблюдение
5	Пластика и гимнастика	32	6	26	Наблюдение
6	Жанровая подготовка	50	12	38	Наблюдение
7	Музыкальная подготовка	8	2	6	Наблюдение
8	Контрольные занятия	6		6	Тестирование
9	Сводные репетиции	72		72	Наблюдение
	Всего:	288	40	248	

### 1.3.2. Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие – 2ч.

Программа, перспективы, расписание, условия занятий. Цели и задачи курса.

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

Страховка при выполнении акробатических упражнений. Проверка подвешенного оборудования. Оказание доврачебной помощи при легких травмах (ушибах, царапинах, ссадинах, потертостях); негативное воздействие на организм человека курения табака.

Предупреждение травматизма, приемы страховки и само страховки.

*Практика:* игры на выявление лидерских качеств, диагностику психологических качеств. Обучение учащихся пользованию ручной и подвешенной лонжами

#### 3. Общефизическая подготовка – 36ч.

*Теория:* Правила дыхания при выполнении физических упражнений, подкачка.

*Практика:*

- упражнения для укрепления мышц спины;
- приседания («пистолет»), наклоны, перегибания;
- подтягивания по схеме (приложение), выжимания по схеме (приложение);
- вращательные движения (для отдельных суставов и частей тела);
- лазание по канату разными способами, с разной скоростью и на разную высоту, на время;
- прыжки на скакалке;
- ходьба, бег, упражнения на ходу и на месте. Махи или круговые движения рук. Наклоны туловища в стороны или повороты.

Махи ногами. Наклоны вперед и назад. Прыжки или бег.

#### 4. Акробатика – 80ч.

*Теория:* Основные понятия – маховое сальто в сторону, вперед, комбинации упражнений.

*Практика:* Комплексы акробатических упражнений, включающие кувырки, перекаты, стойки, упоры.

Темповые упражнения:

- закрепление пройденного материала;
- рондат - флик-фляк - темповое сальто;
- рондат заднее темповое сальто с вальсета;
- рондат - заднее сальто в группировке;

- рондат - флик-фляк – сальто прогнувшись в темпе;
- маховое сальто в сторону;
- маховое сальто вперед;
- вольтижные упражнения.

Упражнения с мостика:

- переднее сальто и заднее сальто в группировке с мостика с места (на маты).

Парные упражнения, парно-групповые упражнения;

- стойка на согнутых руках "нижнего" толчком с плеч.
- заднее сальто с рук (с фуса).

Стойки:

- стойка с опорой на две руки (спичаг);
- выход в стойку с уголка.

### **5. Пластика и гимнастика – 32ч.**

*Теория:* основные понятия – темп, амплитуда, траектория движения.

*Практика:*

- стойка на груди (двойная, тройная складка);
- стойка на предплечьях с переходом в стойку на руках (в прогибе);
- мост равновесие на одной точке опоры;
- мост петля;
- шпагаты (с опоры на провисание);
- равновесие на одной ноге (в оттяжке: в сторону, назад, вперед);
- упражнения на растяжение мышц, с произвольным их напряжением и расслаблением;
- комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, выполняемые с различным темпом, амплитудой и траекторией движений.

Силовые и маховые комбинации.

### **6. Жанровая подготовка – 50ч.**

*Теория:* история происхождения цирковых жанров.

*Практика:*

- эквилибр на тростях (флажки, в прогибе, прямая стойка);
- акробатическая «четверка»;
- антипод (работа одной, двумя сигарами; обручи; коврики);
- эквилибр на моноцикле (движение по восьмерке, жонглирование на моноцикле, равновесие на одной ноге);
- корд - де - парель (упражнения на канате: раскрутки, вращения);
- упражнения на полотнах, ремнях (петлях);
- воздушное кольцо.

Жонглирование:

- жонглирование тремя булавами двумя руками встречным полётом на двойной оборот;
- жонглирование четырьмя шарами двумя руками, каждой рукой по два шара (кольца);
- жонглирование пять предметов (шары, кольца, булавы);
- перекидки с партнерами (от трех до пяти, шести предметов);
- вращение хула-хупов на различных частях тела.

### **7. Музыкальная подготовка – 6ч.**

*Теория:* Подбор музыкального сопровождения:

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

*Практика:* Предложения учащихся старших групп по подбору музыки для младших групп (развитие методических способностей). Создание образа с помощью музыкальных произведений.

#### **8. Контрольное занятие – 6ч.**

Входной, промежуточный, итоговый контроль.

#### **9. Сводные репетиции-72ч.**

Постановочные работы и репетиция номеров

### **1.4. Планируемые результаты**

После окончания обучения по программе «Путь к манежу» обучающиеся могут достигнуть следующих результатов:

#### Личностные результаты:

- Позитивная самооценка своих физических возможностей;
- Реализация творческого потенциала в процессе занятий цирковым искусством;
- Умение и желание работать в коллективе;
- Формирование чувства личной ответственности.

#### Метапредметные результаты:

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

#### Предметные результаты:

*В конце обучения участник коллектива может знать:*

- историю происхождения жанра (в котором он работает);
- правила техники безопасности при выполнении отдельных трюков и упражнений;

*Может выполнять:*

- гримироваться перед выступлением;
- владеть средствами пластической выразительности, техникой безопасных методов работы (пассировка).
- понимать смысловую и эмоциональную окраску музыки через движение;
- оказывать взаимопомощь в установке реквизита, подготовке сцены к выступлению и др.

**Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**  
**Календарный учебный график**  
**дополнительной общеобразовательной программы «Путь к манежу» (углубленный уровень)**  
**I полугодие 2023-2024 уч. г.**

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	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	Текущий контроль	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	Теория																				2	3	2	1	2	3	1	2	2	2	1	2	3	1	1				
		<b>Каникулы</b>																																					



## 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 чешки, 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 обучающихся, 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, участие в концертах, фестивалях – конкурсах. 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.

Изучение уровня воспитанности детей проводится по следующим параметрам:

- отношение к физическому здоровью;
- социальная активность;
- познавательная активность;
- культура поведения.

Результаты диагностики отражаются педагогом в карте индивидуального наблюдения обучающегося и в карте изучения уровня воспитанности детей.

Контроль реализации программы проводится три раза за учебный год: в начале года, в конце I полугодия и в конце учебного года – промежуточный. На начало учебного года проводится нулевой срез для фиксации уровня подготовки вновь поступающих детей.

Диагностика позволяет проследить за продвижением каждого обучающегося в учебной деятельности, в личностном развитии, в период освоения дополнительной общеобразовательной программы «Путь к манежу».

<b>Вид контроля\аттестация</b>	<b>Периодичность</b>	<b>Цель</b>	<b>Форма контроля \аттестации</b>
<b>Входной контроль</b>	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.
<b>Текущий контроль</b>	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.

<b>Промежуточная аттестация</b> (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
<b>Промежуточная аттестация</b> (по окончании освоения программы )	Проводится по окончании освоения дополнительной общеобразовательной программы	проводится для определения результативности освоения программы, призвана отражать достижения цели и задач образовательной программы.	Тестирование, зачет, творческая работа, отчетный концерт, творческий показ.

#### 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, просмотр видеоматериалов;
- *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;
- *исследовательский метод обучения* - метод, в котором после анализа материала, постановки проблем и задач и краткого устного или письменного инструктажа обучаемые самостоятельно изучают литературу, источники, ведут наблюдения и выполняют другие действия поискового характера. Инициатива, самостоятельность, творческий поиск проявляются в исследовательской деятельности наиболее полно.

### **Основные формы организации учебно-воспитательного процесса:**

- практические занятия;
- теоретические занятия;
- просмотр видеоматериалов;
- постановочная работа;
- репетиционная работа;
- концертные выступления;
- конкурсы;
- контрольные занятия (зачеты);
- коллективные походы в цирк, на отчетные концерты других коллективов.

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. Обучение осуществляется на протяжении ряда лет, в течение учебного года - от занятия к занятию. Функциональные и структурные изменения, происходящие в организме во время и в результате физических упражнений, обратимы, то есть они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий.

*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, обновление 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, соответствие учебного

*Принцип индивидуализации* требует построения и проведения занятий с учетом материала индивидуальным и возрастным особенностям обучающихся: пол, возраст, физическая подготовленность, состояние здоровья. Необходимо также учитывать психологическую совместимость партнеров.

**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. Актуализация знаний (если это новая тема: первичное усвоение знаний, первичная проверка понимания и первичное закрепление).

*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) Москва 2006г. 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. Перспективы, условия занятий.	1
3.		Страховка при выполнении акробатических упражнений. Проверка подвешного оборудования Оказание доврачебной помощи при легких травмах (ушибах, царапинах, ссадинах, потертостях); негативное воздействие на организм человека курения табака.	1
4.		Страховка при выполнении акробатических упражнений. Проверка подвешного оборудования Оказание доврачебной помощи при легких травмах (ушибах, царапинах, ссадинах, потертостях); негативное воздействие на организм человека курения табака.	1
5.		Предупреждение травматизма, приемы страховки и само страховки.	1
6.		Предупреждение травматизма, приемы страховки и само страховки	1
7.		Сводная репетиция	1
8.		Сводная репетиция	1
9.		Входной контроль	1
10.		Входной контроль	1
11.		Правильное дыхание при выполнении ОФП.	1
12.		Правильное дыхание при выполнении ОФП.	1
13.		Основные понятия – маховое сальто в сторону, вперед, комбинации упражнений.	1
14.		Основные понятия – маховое сальто в сторону, вперед, комбинации упражнений.	1
15.		Сводная репетиция	1
16.		Сводная репетиция	1
17.		Основные понятия – темп, амплитуда, траектория движения	1
18.		Основные понятия – темп, амплитуда, траектория движения	1
19.		История происхождения цирковых жанров	1
20.		История происхождения цирковых жанров	1
21.		Закрепление пройденного материала	1
22.		Закрепление пройденного материала	1
23.		Сводная репетиция	1
24.		Сводная репетиция	1
25.		Опробование различных записей и обсуждение вопроса оптимального варианта музыкального сопровождения учащимися (развитие инициативы и вкуса).	1
26.		Опробование различных записей и обсуждение вопроса	1

	оптимального варианта музыкального сопровождения учащимися (развитие инициативы и вкуса).	
27.	Упражнения для развития физических качеств – вращательные движения (для отдельных суставов и частей тела), развитие и тренировка вестибулярного аппарата;	1
28.	Упражнения для развития физических качеств – вращательные движения (для отдельных суставов и частей тела), развитие и тренировка вестибулярного аппарата;	1
29.	Шпагаты: правый, левый, поперечный провисание с опоры.	1
30.	Шпагаты: правый, левый, поперечный провисание с опоры.	1
31.	Сводная репетиция	1
32.	Сводная репетиция	1
33.	Рондат - флик-фляк – сальто прогнувшись в темпе	1
34.	Рондат - флик-фляк – сальто прогнувшись в темпе	1
35.	Жонглирование тремя булавами двумя руками встречным полётом на двойной оборот	1
36.	Жонглирование тремя булавами двумя руками встречным полётом на двойной оборот	1
37.	Парные упражнения: вход на плечи партнера: стойка на согнутых руках "нижнего" толчком с плеч.	1
38.	Парные упражнения: вход на плечи партнера: стойка на согнутых руках "нижнего" толчком с плеч.	1
39.	Сводная репетиция	1
40.	Сводная репетиция	1
41.	Лазание по канату разными способами, с разной скоростью и на разную высоту, на время	1
42.	Лазание по канату разными способами, с разной скоростью и на разную высоту, на время	1
43.	Рондат - флик-фляк – сальто прогнувшись в темпе	1
44.	Рондат - флик-фляк – сальто прогнувшись в темпе	1
45.	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия, равновесие на одной ноге (в отяжке: в сторону, назад, вперед)	1
46.	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия, равновесие на одной ноге (в отяжке: в сторону, назад, вперед)	1
47.	Сводная репетиция	1
48.	Сводная репетиция	1
49.	Жонглирование тремя булавами двумя руками встречным полётом на двойной оборот	1
50.	Жонглирование тремя булавами двумя руками встречным полётом на двойной оборот	1
51.	Рондат - флик-фляк – сальто прогнувшись в темпе	1
52.	Рондат - флик-фляк – сальто прогнувшись в темпе	1
53.	Жонглирование четырьмя шарами двумя руками, каждой рукой по два шара (кольца)	1
54.	Жонглирование четырьмя шарами двумя руками, каждой рукой по два шара (кольца)	1
55.	Сводная репетиция	1

56.	Сводная репетиция	1
57.	Упражнения на укрепления мышц рук: отжимания по схеме (приложение), «планка», подтягивания по схеме (приложение);	1
58.	Упражнения на укрепления мышц рук: отжимания по схеме (приложение), «планка», подтягивания по схеме (приложение);	1
59.	Рондат - флик-фляк – сальто прогнувшись в темпе	1
60.	Рондат - флик-фляк – сальто прогнувшись в темпе	1
61.	Стойка на груди (двойная, тройная складочка).	1
62.	Стойка на груди (двойная, тройная складочка).	1
63.	Сводная репетиция	1
64.	Сводная репетиция	1
65.	Парное перебрасывание четырех шаров (колец) друг другу	1
66.	Парное перебрасывание четырех шаров (колец) друг другу	1
67.	Рондат заднее темповое сальто с вальсета	1
68.	Рондат заднее темповое сальто с вальсета	1
69.	Жонглирование четырьмя шарами двумя руками, каждой рукой по два шара (кольца)	1
70.	Жонглирование четырьмя шарами двумя руками, каждой рукой по два шара (кольца)	1
71.	Сводная репетиция	1
72.	Сводная репетиция	1
73.	Упражнения на укрепления косых мышц: скручивание	1
74.	Упражнения на укрепления косых мышц: скручивание	1
75.	Рондат заднее темповое сальто с вальсета	1
76.	Рондат заднее темповое сальто с вальсета	1
77.	Развитие эластичности подъемов стоп.	1
78.	Развитие эластичности подъемов стоп.	1
79.	Сводная репетиция	1
80.	Сводная репетиция	1
81.	Парное перебрасывание четырех шаров (колец) друг другу	1
82.	Парное перебрасывание четырех шаров (колец) друг другу	1
83.	Рондат заднее темповое сальто с вальсета	1
84.	Рондат заднее темповое сальто с вальсета	1
85.	Жонглирование пять предметов (шары, кольца, булавы)	1
86.	Жонглирование пять предметов (шары, кольца, булавы)	1
87.	Сводная репетиция	1
88.	Сводная репетиция	1
89.	Упражнения на укрепления мышц ног: махи ногами, приседания («пистолет»), наклоны, перегибания, выпады	1
90.	Упражнения на укрепления мышц ног: махи ногами, приседания («пистолет»), наклоны, перегибания, выпады	1
91.	Рондат заднее темповое сальто с вальсета	1
92.	Рондат заднее темповое сальто с вальсета	1
93.	Упражнения на растяжение мышц, с произвольным их напряжением и расслаблением	1
94.	Упражнения на растяжение мышц, с произвольным их напряжением и расслаблением	1
95.	Сводная репетиция	1



96.	Сводная репетиция	1
97.	Темповые упражнения: рондат - флик-фляк - темповое сальто	1
98.	Темповые упражнения: рондат - флик-фляк - темповое сальто	1
99.	Перекидки с партнерами (от трех до пяти, шести предметов);	1
100.	Перекидки с партнерами (от трех до пяти, шести предметов);	1
101.	Статические упражнения:	1
102.	Статические упражнения:	1
103.	Сводная репетиция	1
104.	Сводная репетиция	1
105.	Стойка с опорой на две руки (спичаг)	1
106.	Стойка с опорой на две руки (спичаг)	1
107.	Упражнения на укрепления мышц спины	1
108.	Упражнения на укрепления мышц спины	1
109.	Темповые упражнения: рондат - флик-фляк - темповое сальто	1
110.	Темповые упражнения: рондат - флик-фляк - темповое сальто	1
111.	Сводная репетиция	1
112.	Сводная репетиция	1
113.	Упражнения для развития гибкости спины. Мост петля.	1
114.	Упражнения для развития гибкости спины. Мост петля.	1
115.	Вращение диаболо (трюки с диаболо)	1
116.	Вращение диаболо (трюки с диаболо)	1
117.	Темповые упражнения: рондат - флик-фляк - темповое сальто	1
118.	Темповые упражнения: рондат - флик-фляк - темповое сальто	1
119.	Сводная репетиция	1
120.	Сводная репетиция	1
121.	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, выполняемые с различным темпом, амплитудой и траекторией движений	1
122.	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, выполняемые с различным темпом, амплитудой и траекторией движений	1
123.	Упражнения на развитие брюшного пресса	1
124.	Упражнения на развитие брюшного пресса	1
125.	Темповые упражнения: рондат - флик-фляк - темповое сальто	1
126.	Темповые упражнения: рондат - флик-фляк - темповое сальто	1
127.	Сводная репетиция	1
128.	Сводная репетиция	1
129.	Подведение итогов за первое полугодие, за год (тестирование).	1
130.	Подведение итогов за первое полугодие, за год (тестирование).	1
131.	Упражнения на полотнах, ремнях (петлях). Рондат - заднее сальто в группировке	1
132.	Упражнения на полотнах, ремнях (петлях). Рондат - заднее сальто в группировке	1
133.	Опробование различных записей и обсуждение вопроса оптимального варианта музыкального сопровождения учащимися (развитие инициативы и вкуса).	1
134.	Опробование различных записей и обсуждение вопроса оптимального варианта музыкального сопровождения	1

	учащимися (развитие инициативы и вкуса).	
135.	Сводная репетиция	1
136.	Сводная репетиция	1
137.	Рондат - заднее сальто в группировке.	1
138.	Рондат - заднее сальто в группировке.	1
139.	Шпагаты: правый, левый, поперечный провисание с опоры.	1
140.	Шпагаты: правый, левый, поперечный провисание с опоры.	1
141.	«Большие скакалки» (пробежка, прыжки на двух и более скакалках)	1
142.	«Большие скакалки» (пробежка, прыжки на двух и более скакалках)	1
143.	Сводная репетиция	1
144.	Сводная репетиция	1
145.	Рондат - заднее сальто в группировке	1
146.	Рондат - заднее сальто в группировке	1
147.	«Большие скакалки» (пробежка, прыжки на двух и более скакалках)	1
148.	«Большие скакалки» (пробежка, прыжки на двух и более скакалках)	1
149.	Правильное дыхание при выполнении ОФП.	1
150.	Правильное дыхание при выполнении ОФП.	1
151.	Сводная репетиция	1
152.	Сводная репетиция	1
153.	Рондат - заднее сальто в группировке	1
154.	Рондат - заднее сальто в группировке	1
155.	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия, равновесие на одной ноге (в отяжке: в сторону, назад, вперед)	1
156.	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия, равновесие на одной ноге (в отяжке: в сторону, назад, вперед)	1
157.	«Большие скакалки» (пробежка, прыжки на двух и более скакалках)	1
158.	«Большие скакалки» (пробежка, прыжки на двух и более скакалках)	1
159.	Сводная репетиция	1
160.	Сводная репетиция	1
161.	Маховое сальто в сторону	1
162.	Маховое сальто в сторону	1
163.	Создание образа с помощью музыкальных произведений (импровизации под музыку).	1
164.	Создание образа с помощью музыкальных произведений (импровизации под музыку).	1
165.	Упражнения для развития физических качеств – вращательные движения (для отдельных суставов и частей тела), развитие и тренировка вестибулярного аппарата;	1
166.	Упражнения для развития физических качеств – вращательные движения (для отдельных суставов и частей тела), развитие и тренировка вестибулярного аппарата;	1

167.	Сводная репетиция	1
168.	Сводная репетиция	1
169.	Маховое сальто в сторону	1
170.	Маховое сальто в сторону	1
171.	Стойка на груди (двойная, тройная складочка).	1
172.	Стойка на груди (двойная, тройная складочка).	1
173.	Вращение хула-хупов (два, три обруча) на различных частях тела Курс по вращению обручей (двух и более)	1
174.	Вращение хула-хупов (два, три обруча) на различных частях тела Курс по вращению обручей (двух и более)	1
175.	Сводная репетиция	1
176.	Сводная репетиция	1
177.	Маховое сальто в сторону	1
178.	Маховое сальто в сторону	1
179.	Развитие эластичности подъемов стоп.	1
180.	Развитие эластичности подъемов стоп.	1
181.	Лазание по канату разными способами, с разной скоростью и на разную высоту, на время	1
182.	Лазание по канату разными способами, с разной скоростью и на разную высоту, на время	1
183.	Сводная репетиция	1
184.	Сводная репетиция	1
185.	Маховое сальто в сторону	1
186.	Маховое сальто в сторону	1
187.	Вращение диаболо (трюки с диаболо)	1
188.	Вращение диаболо (трюки с диаболо)	1
189.	Вращение хула-хупов (два, три обруча) на различных частях тела Курс по вращению обручей (двух и более)	1
190.	Вращение хула-хупов (два, три обруча) на различных частях тела Курс по вращению обручей (двух и более)	1
191.	Сводная репетиция	1
192.	Сводная репетиция	1
193.	Маховое сальто вперед	1
194.	Маховое сальто вперед	1
195.	Упражнения на растяжение мышц, с произвольным их напряжением и расслаблением.	1
196.	Упражнения на растяжение мышц, с произвольным их напряжением и расслаблением.	1
197.	Упражнения на укрепления мышц рук: отжимания по схеме (приложение), «планка», подтягивания по схеме (приложение);	1
198.	Упражнения на укрепления мышц рук: отжимания по схеме (приложение), «планка», подтягивания по схеме (приложение);	1
199.	Сводная репетиция	1
200.	Сводная репетиция	1
201.	Маховое сальто вперед	1
202.	Маховое сальто вперед	1
203.	Создание образа с помощью музыкальных произведений (импровизации под музыку).	1

204.	Создание образа с помощью музыкальных произведений (импровизации под музыку).	1
205.	Маховое сальто вперед	1
206.	Маховое сальто вперед	1
207.	Сводная репетиция	1
208.	Сводная репетиция	1
209.	Упражнения для развития гибкости спины. Мост петля.	1
210.	Упражнения для развития гибкости спины. Мост петля.	1
211.	Статические упражнения:	1
212.	Статические упражнения:	1
213.	Стойка с опорой на две руки (спичаг)	1
214.	Стойка с опорой на две руки (спичаг)	1
215.	Сводная репетиция	1
216.	Сводная репетиция	1
217.	Упражнения на укрепления косых мышц: скручивание	1
218.	Упражнения на укрепления косых мышц: скручивание	1
219.	Упражнения с мостика: переднее сальто и заднее сальто в группировке с мостика с разбега (на маты).	1
220.	Упражнения с мостика: переднее сальто и заднее сальто в группировке с мостика с разбега (на маты).	1
221.	Вращение хула-хупов (два, три обруча) на различных частях тела Курс по вращению обручей (двух и более)	1
222.	Вращение хула-хупов (два, три обруча) на различных частях тела Курс по вращению обручей (двух и более)	1
223.	Сводная репетиция	1
224.	Сводная репетиция	1
225.	Воздушная гимнастика: корд - де - парель (упражнения на канате: раскрутки, вращения)	1
226.	Воздушная гимнастика: корд - де - парель (упражнения на канате: раскрутки, вращения)	1
227.	Упражнения с мостика: переднее сальто и заднее сальто в группировке с мостика с разбега (на маты).	1
228.	Упражнения с мостика: переднее сальто и заднее сальто в группировке с мостика с разбега (на маты).	1
229.	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, выполняемые с различным темпом, амплитудой и траекторией движений	1
230.	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, выполняемые с различным темпом, амплитудой и траекторией движений	1
231.	Сводная репетиция	1
232.	Сводная репетиция	1
233.	Упражнения на укрепления мышц ног: махи ногами, приседания («пистолет»), наклоны, перегибания, выпады	1
234.	Упражнения на укрепления мышц ног: махи ногами, приседания («пистолет»), наклоны, перегибания, выпады	1
235.	Упражнения с мостика: переднее сальто и заднее сальто в группировке с мостика с разбега (на маты).	1
236.	Упражнения с мостика: переднее сальто и заднее сальто в	1

	группировке с мостика с разбега (на маты).	
237.	Воздушная гимнастика: корд - де - парель (упражнения на канате: раскрутки, вращения)	1
238.	Воздушная гимнастика: корд - де - парель (упражнения на канате: раскрутки, вращения)	1
239.	Сводная репетиция	1
240.	Сводная репетиция	1
241.	Упражнения с мостика: переднее сальто и заднее сальто в группировке с мостика с разбега (на маты).	1
242.	Упражнения с мостика: переднее сальто и заднее сальто в группировке с мостика с разбега (на маты).	1
243.	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, выполняемые с различным темпом, амплитудой и траекторией движений	1
244.	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, выполняемые с различным темпом, амплитудой и траекторией движений	1
245.	Статические упражнения:	1
246.	Статические упражнения:	1
247.	Сводная репетиция	1
248.	Сводная репетиция	1
249.	Стойка с опорой на две руки (спичаг)	1
250.	Стойка с опорой на две руки (спичаг)	1
251.	Упражнения на укрепления мышц спины	1
252.	Упражнения на укрепления мышц спины	1
253.	Парные упражнения: вход на плечи партнера: стойка на согнутых руках "нижнего" толчком с плеч	1
254.	Парные упражнения: вход на плечи партнера: стойка на согнутых руках "нижнего" толчком с плеч	1
255.	Сводная репетиция	1
256.	Сводная репетиция	1
257.	Воздушная гимнастика: корд - де - парель (упражнения на канате: раскрутки, вращения)	1
258.	Воздушная гимнастика: корд - де - парель (упражнения на канате: раскрутки, вращения)	1
259.	Парные упражнения: вход на плечи партнера: стойка на согнутых руках "нижнего" толчком с плеч	1
260.	Парные упражнения: вход на плечи партнера: стойка на согнутых руках "нижнего" толчком с плеч	1
261.	Жонглирование пять предметов (шары, кольца, булавы)	1
262.	Жонглирование пять предметов (шары, кольца, булавы)	1
263.	Сводная репетиция	1
264.	Сводная репетиция	1
265.	Парные упражнения: заднее сальто с рук (с фуса).	1
266.	Парные упражнения: заднее сальто с рук (с фуса).	1
267.	Упражнения на развитие брюшного пресса	1
268.	Упражнения на развитие брюшного пресса	1
269.	Перекидки с партнерами (от трех до пяти, шести предметов)	1
270.	Перекидки с партнерами (от трех до пяти, шести предметов)	1

271.	Сводная репетиция	1
272.	Сводная репетиция	1
273.	Парные упражнения: заднее сальто с рук (с фуса).	1
274.	Парные упражнения: заднее сальто с рук (с фуса).	1
275.	Вращение диаболо (трюки с диаболо)	1
276.	Вращение диаболо (трюки с диаболо)	1
277.	Парные упражнения: заднее сальто с рук (с фуса).	1
278.	Парные упражнения: заднее сальто с рук (с фуса).	1
279.	Сводная репетиция	1
280.	Сводная репетиция	1
281.	Упражнения на полотнах, ремнях (петлях)	1
282.	Упражнения на полотнах, ремнях (петлях)	1
283.	Упражнения на шведской стенке	1
284.	Упражнения на шведской стенке	1
285.	Парные упражнения: заднее сальто с рук (с фуса).	1
286.	Парные упражнения: заднее сальто с рук (с фуса).	1
287.	Итоговый контроль (тестирование)	1
288.	Итоговый контроль (тестирование). Подведение итогов учебного года	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	60	50 - 59	40 - 49
Пресс. Кол-во раз за 1 минуту	1	60 и более	50 - 59	40 - 49
Поднимание ног на шведской стенке кол-во раз	1	50	40 - 49	30 - 39
Подтягивание на перекладине кол-во раз	1	25 и более	20 - 24	15 - 19
Приседания за 1 минуту кол-во раз	1	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
		мостик захватом за ноги	мостик, руки вплотную к пяткам	5-20 см от рук до стоп
Шпагат с опоры в см. от пола	1	40 и более	30	20
Планка кол-во секунд	1	4 и более	3.30 сек	3 мин.
Наклон вперед из положения лежа, в см.	1	+30	+25	+20

Отлично – 3 бала

Хорошо – 2 бал

Удовлетворительно – 1

## Методика изучения уровня воспитанности

### Инструкция

Оцените, пожалуйста, степень выраженности или частоту проявлений перечисленных ниже качеств у Ваших обучающихся по следующей шкале:

- 4 балла – всегда
- 3 балла – довольно часто
- 2 балла – бывает по-разному
- 1 балл – иногда, редко
- 0 баллов – никогда

Постарайтесь высказать свое мнение как можно более объективно. В соответствующие графы карты наблюдений проставьте баллы.

Разделы	№ п/п	Вопросы	
I. Отношение к своему физическому развитию	1.	Осознает ли Ваш воспитанник необходимость своего физического развития?	
	2.	Прилагает ли он усилия для того, чтобы быть здоровым, крепким, сильным?	
	Н	Очень высокий уровень	8 баллов
	О	Высокий уровень	6 – 7
	Р	Средний уровень	3 – 5
	М Ы	Низкий уровень Критический уровень	1 – 2 0
II. Социальная активность	1.	Открыт ли Ваш воспитанник для общения?	
	2.	Является ли он признанным лидером в коллективе?	
	3.	Пользуется ли он уважением сверстников?	
	4.	Уважает ли Ваш воспитанник мнение коллектива?	
	5.	Участвует ли в общественной жизни коллектива?	
	Н О Р М Ы	Очень высокий уровень Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень Критический уровень	18 – 20 баллов 14 – 17 7 – 13 3 – 6 0 - 2
III. Познавательная активность	1.	Проявляет ли воспитанник интерес к предмету?	
	2.	На сколько внимателен он во время занятий?	
	3.	Проявляет ли познавательную активность и инициативность на занятии?	
	4.	Всегда ли позитивно относится к Вашим требованиям и предложениям?	
	5.	Какой уровень усвоения программы он показывает?	
	Н О Р М Ы	Очень высокий уровень Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень Критический уровень	18 – 20 баллов 14 – 17 7 – 13 3 – 6 0 - 2



IV. Уровень воспитанности	1.	Всегда ли Ваш воспитанник доброжелателен в отношениях со сверстниками, способен к сопереживанию?
	2.	Уважительно ли он относится к старшим?
	3.	Всегда ли имеет опрятный вид?
	4.	Можно ли назвать его вежливым?
	5.	Всегда ли он добросовестно относится к порученному ему делу?
	6.	Всегда ли использует культурные способы решения спорных ситуаций?
	7.	Можно ли о нем сказать, что он чуток, внимателен к другим?
	8.	Терпим ли мы к мнению другого человека?
	9.	Всегда ли, по вашему мнению, воспитанник говорит правду?

Перечисленные далее качества оцените по следующей шкале:

Всегда, в высшей степени - 0 баллов

Довольно часто, в большей степени, чем остальные – 1 балл

Бывает по-разному, как все – 2 балла

Иногда, редко, в меньшей степени, чем остальные – 3 балла

Никогда не бывает, совершенно исключено – 4 балла

V.	10.	Нарушает ли он дисциплину на занятии?	
	11.	Использует ли в разговоре со сверстниками не нормативную лексику?	
	12.	Обижает ли тех, кто слабее его?	
	13.	Подвержен ли Ваш воспитанник дурному влиянию со стороны?	
	Н	Очень высокий уровень	46 – 52
	О	Высокий уровень	37 – 45
Р	Средний уровень	17 – 36	
М	Низкий уровень	7 – 16	
Ы	Критический уровень	0 – 6	

Общий уровень: баллы

Критический .....0 - 13

Низкий.....14 – 33

Средний.....34 – 70

Высокий.....71 – 89

Очень высокий.....90 и выше

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

**мониторинга развития качеств личности обучающихся за 2023-2024 учебный год**

Творческое объединение  
Год обучения *I*

*«Арлекино»*

Образовательная программа  
Педагог дополнительного образования

*«Путь к манежу»*  
*Крупина Л.В.*

Фамилия, имя ребёнка	Качества личности и признаки проявления															Кол- во баллов
	Активность, организаторские способности			Коммуникативные навыки, коллективизм			Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность			Нравственность, гуманность			Креативность, проявленная 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,	Всегда дисциплинирован, соблюдает правила поведения,	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или	Уклоняется от поручений, безответственен, пассивен, часто недисциплинирован,

дисциплинированность.	<p>требует того же от других.</p> <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>отсутствия контроля, но не требует 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>нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.</p>
Нравственность, гуманность.	<p>Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям.</p>	<p>В присутствии старших скромн, 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>
Креативность, проявленная при участии в мероприятиях.	<p>Имеет высокий творческий потенциал.</p>	<p>Способен принимать творческие решения, но в основном</p>	<p>Уровень выполнения заданий репродуктивный.</p>

		использует традиционные способы.	
--	--	-------------------------------------	--

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	<b>Подготовительная часть</b>	<b>10 мин.</b>	
	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	
<b>2</b>	<b>Основная часть</b>	<b>30 мин.</b>	
	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.
	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	6-8 раз.  8-10 раз.	Темп средний. Дыхание произвольное.  Темп медленный. Дыхание произвольное.

<p>сцепленными кистями. 4.И.п.-основная стойка, руки в стороны.</p>	4-6 раз.	Ноги в коленях не сгибать.
<p>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.</p>	4-6 раз.	Темп средний. Дыхание произвольное.
<p>5.И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем.</p>	4-6 раз.	Темп выполнения средний.
<p>1-4 – круговые движения туловищем вправо. 5-8 – круговые движения туловищем влево.</p>	4-6 раз.	Дыхание: движение в сторону и назад – вдох, движение в сторону и вперед – выдох.
<p>6.И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе.</p>	4-6 раз.	Темп средний. Дыхание произвольное. Осанка прямая.
<p>1-мах правой ногой, вперед, в сторону, назад. 2-И.п. 3.-мах левой ногой, , вперед, в сторону, назад. 4 -И.п.</p>	4-6 раз.	Темп средний. Дыхание произвольное. Осанка прямая.
<p>7.И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.</p>	4-6 раз.	Темп средний. Дыхание произвольное. Осанка прямая.
<p>1,2- выпад вперед на правую ногу. 3,4- И.п.</p>	4-6 раз.	Темп средний. Дыхание произвольное. Осанка прямая.
<p>1,2- выпад вперед на левую ногу. 3,4-И.п.</p>	4-6 раз.	Темп средний. Дыхание произвольное. Осанка прямая.
<p>8.И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.</p>	4-6 раз.	Темп средний. Дыхание произвольное. Осанка прямая.
<p>1-наклон туловища к правой ноге. 2-наклон туловища вперед. 3-наклон туловища к левой ноге. 4-И.п.</p>	4-6 раз.	Темп средний. Дыхание произвольное. Осанка прямая.
<p>9. И.п.- ноги вместе, руки вдоль</p>	8 раз	Темп средний. Дыхание произвольное. Осанка прямая.



	<p>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.</p> <p>1. Общеукрепляющие упражнения для мышц плечевого пояса, туловища, ног (приложение 1). 2. Упражнения на гибкость и вытяжку позвоночника с помощью шведской стенки (приложение 2).  3. Дыхательные упражнения</p>	22 мин	<p>Спина, руки прямые</p> <p>Спина и ноги максимально прямые.</p> <p>Следить за частотой и правильностью выполнения заданий (темп средний)</p> <p>Движения плавные  Следить за осанкой</p> <p>При выполнении упражнений соблюдать технику дыхания</p>
<b>3</b>	<b>Заключительная часть</b>	<b>5 мин.</b>	
	<p>Упражнения на расслабление, релаксация.  Проверка самочувствия  Подведение итогов урока</p>		<p>Лежа на ковриках, добавить элементы корригирующей гимнастики.</p> <hr/> <p>Оценка педагога  (разъяснение ошибок.</p>

**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 «Основы актёрского мастерства»	Крупина Л.В.
Комплекс игровых тренингов, направленных на сплочение группы «Пробы себя»	01.10.23	Обучающиеся ТО «Основы актёрского мастерства»	Крупина Л.В.
Почта Деда Мороза (письменное общение)	19.11.23	Обучающиеся ТО «Основы актёрского мастерства»	Крупина Л.В.
Праздник «Новогодний Арлекин»	26.12.23	Обучающиеся ТО «Основы актёрского мастерства»	Крупина Л.В.
Рождественские катания на коньках	06.01.24	Обучающиеся ТО «Основы актёрского мастерства»	Крупина Л.В.
Игровой тренинг «Двери доверия»	10.02.24	Обучающиеся ТО «Основы актёрского мастерства»	Крупина Л.В.
Профилактическая беседа по снижению конфликтного поведения среди подростков «Как справиться с собой»	03.03.24	Обучающиеся ТО «Основы актёрского мастерства»	Крупина Л.В.
Игровая программа, посвящённая Международному дню цирка «В кругу цирка»	16.04.24	Обучающиеся ТО «Основы актёрского мастерства»	Крупина Л.В.
Экскурсионная программа «Расскажем детям о войне»	11.05.24	Обучающиеся ТО «Основы актёрского мастерства»	Крупина Л.В.
Комплекс тренингов на сплочение «В кругу добра»	26.05.24	Обучающиеся ТО «Основы актёрского мастерства»	Крупина Л.В.