

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  
«ОСНОВЫ ЦИРКОВОГО ИСКУССТВА»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Крупина Л.В.,  
педагог  
дополнительного  
образования высшей  
квалификационной  
категории

г. Челябинск, 2023

**Информационная карта  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Основы циркового искусства»**

Название программы	«Основы циркового искусства»
Ф.И.О педагога, реализующего программу	Крупина Людмила Вячеславовна
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Тип программы	модифицированная
Уровень освоения программы	ознакомительный
Форма обучения	очная, с возможностью использования дистанционных технологий
Форма организации образовательного процесса	групповая
Продолжительность освоения программы	1 год
Возраст учащихся	5-7 лет
Цель программы	способствовать раскрытию потенциала обучающегося в области физической культуры, а также творческих способностей и эмоционального мира обучающихся средствами циркового искусства.
Задачи программы	<p>Личностные:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитывать культуру поведения и общения, чувство товарищества и умение работать в команде, ответственность за коллектив.</li> <li>2. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.</li> <li>3. Воспитывать спортивные черты характера: дисциплинированность, организованность, самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, инициативность, смелость, честность, доброта, упорство в достижении цели.</li> <li>4. Воспитывать терпение, трудолюбие и волю.</li> <li>5. Воспитывать эстетический вкус.</li> <li>6. Воспитывать культуру общения с окружающими.</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, гимнастика.</li> <li>3. Научить владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние, регулировать его в процессе тренировочной деятельности.</li> </ol>

	<p>4. Дополнить теоретические знания из области физической культуры и спорта, гигиены спорта .</p> <p><i>Метопредметные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развить максимально возможный уровень физической подготовленности, координацию, гибкость, пластику.</li> <li>2. Развить творческие способности и музыкальный слух.</li> <li>3. Стимулировать творческую и познавательную активность обучающихся, развить способность и потребность к самореализации.</li> <li>4. Формировать у обучающихся потребность к ежедневным физическим упражнениям.</li> </ol>
<p>Планируемые результаты</p>	<p><u>Личностные результаты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Позитивная самооценка своих физических возможностей;</li> <li>- Реализация творческого потенциала в процессе занятий цирковым искусством;</li> <li>- Умение и желание работать в коллективе;</li> <li>- Формирование чувства личной ответственности .</li> </ul> <p><u>Метапредметные результаты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение преобразовывать практическую задачу в познавательную;</li> <li>- Умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;</li> <li>- Целеустремлённость и настойчивость в достижении цели</li> </ul> <p><u>Предметные результаты:</u></p> <p><i>В конце учебного года ребенок может знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные цирковые термины;</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.....	5
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.....	7
1.3. Содержание программы.....	8
1.3.1 Учебный план.....	8
1.3.2. Содержание учебного плана.....	8
1.4. Планируемые результаты.....	10

### 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.....	15
2.5. Методические материалы.....	15
2.6. Список литературы.....	18

### Приложения

Приложение 1. Календарно-тематическое планирование.....	19
Приложение 2. Контрольно-измерительные материалы.....	22
Приложение 3. Методические материалы.....	24
Приложение 4. План воспитательных мероприятий в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы .....	28

## 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 «Основы циркового искусства».

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

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

#### *1.1.2. Направленность программы*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы циркового искусства» 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*

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.

Актуальность программы «Основы циркового искусства» обусловлена тем, что в настоящее время большое внимание уделяется физическому воспитанию детей. Именно в раннем возрасте у детей вырабатывается наиболее стойкий интерес к различным занятиям, связанным с физическими упражнениями, который перерастает затем в осознанную потребность в регулярном физическом совершенствовании.

#### *1.1.4. Воспитательный потенциал программы*

Не менее важным аспектом программы «Основы циркового искусства» является воспитательный. Ребенок учится жить в детском коллективе, владеть волевыми усилиями, устанавливать правильные отношения со сверстниками и взрослыми, учиться 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 заключается в интеграции образовательного процесса освоения циркового искусства и организации жизнедеятельности детского творческого коллектива. Программа 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 оказывают на детей огромное эстетическое воздействие, помогая им познавать физические и духовные возможности человека, стимулируют творческую деятельность обучающихся, способствуют активизации познавательной деятельности.

#### *1.1.6. Адресат программы*

Адресатом реализации данной программы являются обучающиеся в возрасте от 5 до 7 лет, желающие заниматься цирковым искусством.

Программа рассчитана на один год и является модифицированной. Обучение комплексное (постижение циркового искусства, владение различными жанрами, воспитание художественного вкуса, индивидуальности, а также физического развития).

Анатомо-физиологические особенности дошкольников лимитируют их моторную обучаемость. По этой причине важно представлять, от чего зависит поведение ребенка, занимающегося физическими упражнениями. Причин много: мотивации, уровень овладения знаниями, умениями, навыками, настроение и др. Но при этом есть устойчивые динамические особенности, обусловленные врожденными свойствами нервной системы, которые проявляются у ребенка в разнообразных видах деятельности.

Для успешного управления двигательной деятельностью дошкольников важно учесть процесс формирования личности. Выделяют четыре сферы личности дошкольников:

- *мотивационная* — осознанная причина активности человека, направленная на достижение цели;
- *интеллектуальная* — готовность человека к усвоению, сохранению, развитию и использованию знаний и опыта, а также к разумному поведению;
- *эмоциональная* — эмоции положительные — радость, восторг и т. п., эмоции отрицательные — горе, страх и т. п.; чувства — выражение своего отношения к каким-то объектам;
- *волевая* — упорство, самообладание, инициативность, решительность.

#### *1.1.7. Объем и срок освоения программы*

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, 72 часа в год. При определении содержания занятий учитываются задачи обучения, условия работы и физические возможности детей и возрастные особенности. Группы формируются согласно возраста обучающихся. В группах занимаются по 10-15 человек.

#### *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*

Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с индивидуальными учебными планами на каждый год обучения.

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.



На первом году обучения преобладают групповые и индивидуально - групповые формы деятельности обучающихся. Также на начальном этапе обучения деятельность организовывается по звеньям. 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 программы обучения. Через такие занятия родители приобщаются к процессу обучения и воспитания.

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, которые проводятся несколько раз в год. На основе пройденной программы подготавливаются концертные номера. Правильный подбор концертных номеров с учетом возможностей обучающихся, внутреннего мира ребенка и возраста, 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	Ознакомительный уровень
Количество раз в неделю	2
Продолжительность одного занятия (мин)	30
Количество часов в неделю	2
Количество часов в год	72

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель** дополнительной образовательной программы – способствовать раскрытию потенциала обучающегося в области физической культуры, а также

творческих способностей и эмоционального мира обучающихся средствами циркового искусства.

**Реализация цели предполагает решение следующих задач:**

*Личностные:*

1. Воспитывать духовно-нравственные качества, гражданско-патриотические чувства у обучающихся.
2. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.
3. Воспитывать спортивные черты характера: дисциплинированность, организованность, самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, инициативность, смелость, честность, доброта, упорство в достижении цели.
4. 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, гимнастика.
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, гигиены спорта.

*Метапредметные:*

1. Развить максимально возможный уровень физической подготовленности, координацию, гибкость, пластику.
2. Развить творческие способности и музыкальный слух.
3. Стимулировать творческую и познавательную активность обучающихся, развить способность и потребность к самореализации.
4. Формировать у обучающихся потребность к ежедневным физическим упражнениям.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план

**дополнительной общеобразовательной программы «Основы циркового искусства»**

№ п/п	Раздел	Общее кол-во часов	Теория	Практика
	Вводное занятие	1	0,5	0,5
1	Техника безопасности	1	0,5	0,5
2	Общая физическая подготовка	18	4,5	13,5
3	Акробатика	36	5	31
4	Пластика и гимнастика	11	2,5	8,5
5	Ритмика	2	1	1
6	Контрольные занятия. Оценка уровня	3		3
	Итого:	72	14	58

#### 1.3.2. Содержание учебного плана

**Вводное занятие – 1ч.**

*Теория:* Введение в образовательную программу. Перспективы, условия занятий. Цели и задачи.

*Практика:* Игры на сплочение коллектива, выявление лидера.

### **1. Основы техники безопасности в цирковой студии- 1ч.**

*Теория:* Правила поведения на занятиях. Общие сведения о чрезвычайных ситуациях различного характера, их последствия; организация самозащиты и жизнеобеспечения в чрезвычайных ситуациях.

*Практика:* выполнение инструкций безопасности.

### **2. Общая физическая подготовка – 18ч.**

Основные понятия - махи, бег, прыжки, правила развития физических качеств. Правильное дыхание при выполнении ОФП.

*Практика:*

- упражнения для развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости;
- упражнения для развития координации (равновесие);
- физические упражнения и подвижные игры для развития пространственной ориентации, скорости и реакции;
- упражнения на укрепления мышц рук: отжимания, «планка», подтягивания;
- упражнения на укрепления косых мышц: скручивание
- упражнения на укрепления мышц ног: махи ногами, приседания, выпады;
- упражнения на укрепления мышц спины;
- упражнения на развитие брюшного пресса: подъем обеих ног лежа на спине (прямыми, в группировке, по отдельности, «ножницы»);
- упражнения на шведской стенке – подъемы ног в группировке, удержание ног в подъеме.

### **3. Акробатика – 36ч.**

*Теория:* основные понятия – кульбит, колесо, стойки, мост.

*Практика:*

Мост:

- из положения лежа на спине упор на ноги и на руки,
- мостик из основной стойки:

Стойки:

- стойка на лопатках из положения лежа;
- стойка на голове

Упражнения на координацию движений:

- седы (ноги вместе, ноги врозь, на пятках, углом);
- группировки и перекаты в группировке;
- падение вперед на руки в упор лежа.

Полукульбиты, кульбиты:

- кульбит вперед в группировке из упора присев в упор присев;
- кульбит назад в группировке из упора присев в упор присев;
- кульбит боковой;
- кульбит каскадный с места;
- кульбит каскадный с разбега

Колесо боковое:

- колесо из положения стоя в одну и другую сторону,

- колесо с вальсета:

Парные и групповые упражнения: различные варианты поддержек на бедрах.

#### 4. Пластика и гимнастика – 11ч.

*Теория:* правила растяжки мышц и развития гибкости.

*Практика:* Растяжка мышечной системы тела; приобретение эластичности мышц рук, ног, спины, плеч; развитие эластичности подъемов стоп.

Упражнение на гибкость и растягивание:

- выпады и полушпагаты;
- шпагаты: правый, левый, поперечный;
- мосты на три точки опоры;
- стойка на груди, лодочка;
- ходьба в приседе;
- развитие эластичности подъемов стоп
- махи правой и левой ногой вперед, назад, в сторону;
- развитие эластичности плечевых суставов;
- складочки (ноги вместе, врозь).

#### 5. Ритмика – 2ч.

*Теория:* 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

*Практика:* прослушивание музыкальных произведений и повторение ритмического рисунка.

#### 6. Контрольные занятия. Оценка уровня – 3ч.

Подведение итогов за первое полугодие, за год (тестирование). Отчетный концерт для родителей.

### 1.4. Планируемые результаты

После окончания обучения по программе «Основы циркового искусства» обучающиеся могут достигнуть следующих результатов:

#### Личностные результаты:

- Проявление общей культуры поведения. Общественно-ценных свойств и качеств личности;
- 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;
- Целеустремленность и настойчивость в достижении цели

#### Предметные результаты:

*В конце учебного года ребенок может знать:*

- основные цирковые термины;

- правила техники безопасности при выполнении отдельных трюков и упражнений.

*Может выполнять:*

- основные элементы по общей физической и специальной подготовке, а так же акробатике;

- двигаться под музыку при выполнении упражнений (трюков).

Выпускник, освоивший основную программу «Основы циркового искусства» цирковой студии, подготовлен к освоению основной общеобразовательной общеразвивающей программы «Путь к манежу»

**Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**  
**2.1 Календарный учебный график**  
**Дополнительной общеобразовательной программы «Основы циркового искусства»**  
**1 полугодие**  
**2022-2023 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 1.1.1.1.2.	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	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	Теория	1	1	1,5	1,5	1	2	1,5	2	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1	2	2	1,5	1,5	0,5
		<b>Каникулы</b>																		

**Календарный учебный график**  
**дополнительной общеобразовательной программы «Основы циркового искусства»**  
**2 полугодие**  
**2022-2023 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	53		
Группа 1.1, 1.2.	Теория	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0	0,5	1	0	0	0,5	0	0	0	0	0	1	0	<b>Каникулы</b>							
	Практика	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1	2	1,5	1	2	2	1,5	2	2	2	2	2	1	2					<b>Каникулы</b>			
	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								
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	44	48	53	53	14				

## 2.2. Условия реализации программы.

Для эффективной реализации образовательной программы «Основы циркового искусства» необходимо создание определенных условий.

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

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;
- гимнастический мост;
- гимнастические коврики;
- шведская стенка;
- мелкий спортивный инвентарь (скакалки, мячи, булавы, обручи и т.д.);
- секундомер;
- медицинская аптечка для оказания первой помощи.

## 2.3. Формы аттестации

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 – промежуточный; в конце учебного года - итоговый). 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 «Основы циркового искусства».

## 2.4. Оценочные материалы.

### Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовки.

Контрольное упражнение	Единица измерения	отлично	хорошо	удовлетворительно
Отжимания от пола за 1 минуту	Кол-во раз	20	15	10
Пресс. За 1 минуту Пресс	Кол-во раз	30	25	20
Прыжки на скакалке. за 30сек.	Кол-во раз	30	27	24
Приседания за 1 минуту	Кол-во раз	40	30	25
Мостик	см. от рук	мостик, руки вплотную к пяткам	5 - 10 см от рук до стоп	9 - 20 см от рук до стоп
Шпагат	см. от пола	15	10	С пола
Планка	секунд	2.10 мин	2.00 мин	1.40 сек
Наклон вперед из положения лежа		+15	+9	+5

Отлично – 3 бала

Хорошо – 2 бал

Удовлетворительно – 1

## 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 «Основы циркового искусства»:**

- *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 плана.

*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).

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

Организация репетиций, проведение их в нужном темпе с правильной дозировкой нагрузки, гибкий индивидуальный подход к каждому ребенку, 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 детей предусмотрен дополнительный трюковой диапазон. Программа рассчитана на массовую аудиторию и может быть освоена практически любым ребенком, который не имеет медицинских противопоказаний для занятий в спортивной секции.

## 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 – жонглер. 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 жонглер. 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.

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1.		Правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности	1
2.		Введение в образовательную программу	1
3.		Входной контроль	1
4.		Основные понятия - махи, бег, прыжки	1
5.		Основные понятия акробатики	1
6.		Выпады и полушпагаты	1
7.		Мост из положения лежа на спине	1
8.		Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты	1
9.		Мост из положения лежа на спине	1
10.		Стойка на лопатках из положения лежа	1
11.		Упражнения для развития координации	1
12.		Шпагаты: правый, левый, поперечный	1
13.		Мост из положения лежа на спине	1
14.		Упражнения на координацию движений: седы, упоры	1
15.		Физические упражнения и подвижные игры	1
16.		Упражнения на координацию движений: седы, упоры	1
17.		Музыкально-ритмическое воспитание	1
18.		Стойка на лопатках из положения лежа	1
19.		Упражнения на укрепления мышц рук	1
20.		Группировки и перекаты в группировке	1
21.		Ходьба в приседе	1
22.		Группировки и перекаты в группировке	1
23.		Наклоны туловища в стороны или повороты	1
24.		Группировки и перекаты в группировке	1
25.		Стойка на груди, лодочка	1
26.		Мостик из основной стойки	1
27.		Наклоны туловища в стороны или повороты	1
28.		Мостик из основной стойки	1
29.		Стойка на груди, лодочка	1
30.		Мостик из основной стойки	1
31.		Упражнения на укрепления мышц ног	1
32.		Подведение итогов за первое полугодие	1
33.		Мостик из основной стойки	1
34.		Кульбит вперед в группировке	1
35.		Упражнения на укрепления мышц	1

		спины	
36.		Кульбит вперед в группировке	1
37.		Развитие эластичности подъемов стоп	1
38.		Кульбит вперед в группировке	1
39.		Упражнения на укрепления мышц ног	1
40.		Кульбит назад в группировке	1
41.		Ритмический рисунок, музыкальная грамота	1
42.		Кульбит назад в группировке	1
43.		Махи ногами	1
44.		Кульбит назад в группировке	1
45.		Упражнения на укрепления мышц спины	1
46.		Кульбит боковой	1
47.		Развитие эластичности плечевых суставов	1
48.		Кульбит боковой	1
49.		Упражнения на развитие брюшного пресса	1
50.		Кульбит боковой	1
51.		Упражнения на шведской стенке	1
52.		Стойка на голове	1
53.		Складочки (ноги вместе, врозь).	1
54.		Стойка на голове	1
55.		Упражнения на развитие брюшного пресса	1
56.		Стойка на голове	1
57.		Развитие эластичности плечевых суставов	1
58.		Колесо из положения стоя в одну и другую сторону	1
59.		Упражнения на шведской стенке	1
60.		Колесо из положения стоя в одну и другую сторону	1
61.		Шпагаты: правый, левый, поперечный	1
62.		Колесо из положения стоя в одну и другую сторону	1
63.		Упражнения на шведской стенке	1
64.		Колесо из положения стоя в одну и другую сторону	1
65.		Физические упражнения и подвижные игры	1
66.		Колесо из положения стоя в одну и другую сторону	1
67.		Упражнения на укрепления мышц рук	1
68.		Упражнения на координацию движений: седы, упоры	1
69.		Стойка на руках у опоры	1

70.		Стойка на руках у опоры	1
71.		Стойка на руках у опоры	1
72.		Итоговое занятие	1

**Контрольно-измерительные материалы  
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
II. Социальная активность	М	Низкий уровень	1 – 2
	Ы	Критический уровень	0
	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.	Участствует ли в общественной жизни коллектива?	
Н	Очень высокий уровень	18 – 20 баллов	
О	Высокий уровень	14 – 17	
Р	Средний уровень	7 – 13	
М	Низкий уровень	3 – 6	
Ы	Критический уровень	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	Очень высокий уровень	18 – 20 баллов
	О	Высокий уровень	14 – 17
	Р	Средний уровень	7 – 13
	М	Низкий уровень	3 – 6
	Ы	Критический уровень	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 он 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

**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 опорно-двигательного 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:**

<b>№ п/п</b>	<b>Структурные элементы занятия</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Методические указания</b>
<b>1</b>	<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>15 мин.</b>	
	Строевые приемы	1 мин.	Построение в две

		шеренги
Комплекс ОРУ	6 мин.	
1.И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклон головы вперед. 2-наклон головы назад. 3-наклон головы влево. 4-наклон головы вправо	4-6 раз.	Темп медленный. Дыхание произвольное. Ноги в коленях не сгибать.
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.	6-8 раз.	Темп средний. Дыхание произвольное.
3.И.п. - ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок. Выполняются вращения сцепленными кистями.	8-10 раз.	Темп медленный. Дыхание произвольное. Ноги в коленях не сгибать.
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.	4-6 раз.	Темп средний. Дыхание произвольное.
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.	4-6 раз.	Темп выполнения средний. Дыхание: движение в сторону и назад – вдох, движение в сторону и вперед – выдох.
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.	4-6 раз.	Темп средний. Дыхание произвольное. Осанка прямая.
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.	4-6 раз.	Туловище
8.И.п.- ноги на ширине плеч, руки		

	<p>на поясе.</p> <p>1-наклон туловища к правой ноге.</p> <p>2-наклон туловища вперед.</p> <p>3-наклон туловища к левой ноге.</p> <p>4-И.п.</p> <p>9. И.п.- ноги вместе, руки вдоль туловища.</p> <p>1-упор присев.</p> <p>2-выпрямить ноги.</p> <p>3-упор присев.</p> <p>4-И.п.</p> <p>10.И.п.- ноги врозь, руки сзади в замок.</p> <p>1- наклон туловища вперед, с отведением рук .</p> <p>2-И.п.</p> <p>3,4- то же самое.</p>	<p>4 раза</p> <p>8 раз</p>	<p>вертикально, голова прямо.</p> <p>Руками коснутся пола. Колени не сгибать</p> <p>Спина, руки прямые</p> <p>Спина и ноги максимально прямые.</p>
	<p>1. Общеукрепляющие упражнения для мышц плечевого пояса, туловища, ног (приложение 1).</p> <p>2. Упражнения на гибкость и вытяжку позвоночника с помощью шведской стенки (приложение 2).</p> <p>3. Дыхательные упражнения</p>	22 мин	<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.</p> <p>Проверка самочувствия</p> <p>Подведение итогов урока</p>		<p>Лежа на ковриках, добавить элементы корригирующей гимнастики.</p>
			<p>Оценка педагога (разъяснение ошибок).</p>

**План воспитательной работы в рамках реализации дополнительной  
общеобразовательной программы  
на 2023-2024 учебный год**

Название мероприятия	Сроки и место проведения	Категория участников	Ответственный
Игровой тренинг «Что такое цирк»	11.09.23	Обучающиеся ТО «Основы циркового искусства»	Крупина Л.В
Игровая программа «Мне всё в радость»	01.10.23	Обучающиеся ТО «Основы циркового искусства»	Крупина Л.В
Беседа «Слово - не воробей, вылетит – не поймаешь»	12.11.23	Обучающиеся ТО «Основы циркового искусства»	Крупина Л.В
Почта Деда Мороза (письменное общение)	10.12.23	Обучающиеся ТО «Основы циркового искусства»	Крупина Л.В
Новогодний праздник.	25.12.23	Обучающиеся ТО «Основы циркового искусства»	Крупина Л.В
Игровая программа «Я среди других»	15.01.24	Обучающиеся ТО «Основы циркового искусства»	Крупина Л.В
Игровой тренинг «Я артист»	04.02.24	Обучающиеся ТО «Основы циркового искусства»	Крупина Л.В
Беседа «Я и «другие»»	04.03.24	Обучающиеся ТО «Основы циркового искусства»	Крупина Л.В
Игровая программа «Учись играя»	08.04.24	Обучающиеся ТО «Основы циркового искусства»	Крупина Л.В
Игровая программа «Расскажем детям о войне»	06.05.24	Обучающиеся ТО «Основы циркового искусства»	Крупина Л.В
Конкурсно-игровая программа «Да здравствует лето!»	25.05.24	Обучающиеся ТО «Основы циркового искусства»	Крупина Л.В