

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования "Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр "Грация"**

Утверждено приказом директора  
№ 65 от 23 апреля 2024 г.

Согласовано Методическим советом  
Протокол № 04 от 22 апреля 2024 г.

Принято Педагогическим советом  
Протокол № 04 от 23 апреля 2024 г.



**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ЭСТРАДНО-ЦИРКОВОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

Начальный уровень  
для обучающихся 6-10 лет  
срок реализации 2 года

Составитель: Сорокина Елена Евгеньевна,  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории

## **I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эстрадно-цирковое творчество» составлена в соответствии:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №1629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р) и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).

**Направленность программы:** художественная.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы** в том, что позволяет привлечь детей к регулярным занятиям, на которых учащиеся в полной мере смогут реализовать свою потребность в двигательной активности.

Занятия направлены на подготовку детей по одному из видов циркового искусства – цирковая акробатика, овладение основами хореографии, эстрадного танца, а также основами других видов циркового искусства. Например, жонглирование, хула-хупы, пластика, эквилибристика, клоунада. Разнообразие видов акробатики и других жанров циркового искусства позволяет заниматься детям с различными физическими данными

**Новизна и отличительная особенность программы:**

- комплексное освоение акробатики, основ хореографии, эстрадного танца, а также основ других видов циркового искусства.

Потенциальная роль программы- недостаточная двигательная активность детей на уроках физической культуры в школах делает дополнительные занятия в учреждениях дополнительного образования просто необходимыми.

**Адресат программы** Программа составлена для учащихся 6-10 лет.

Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

**Уровень программы-** начальный

**Объем программы:** 440 часов, два года обучения.

**Формы организации образовательного** - фронтальные, групповые и индивидуальные.

**Срок освоения** программы 2 год.

**Режим занятий:** 1 год обучения 2 раза в неделю по 2 часа, 2 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа.

**Форма обучения** – очная.

**Наполняемость** – минимальное 12 человек, максимально 20 человек.

## 2. Цель и задачи программы

**Цель:** раскрытие двигательных способностей, формирование эстетических и физических качеств посредством изучения циркового искусства.

**Задачи программы:**

- развитие интереса и способностей к художественно-творческой деятельности.
- овладение знаниями техники исполнения акробатических упражнений, способов страховки, других видов циркового искусства;
- улучшение физического развития и работоспособности организма детей;
- формирование нравственных качеств: взаимопомощи, сознательной дисциплины, умения работать в коллективе;
- развитие творческих способностей.

## 3. Содержание программы

### Учебный план 1-й год обучения

№ п/п	Название раздела, тем	Кол-во часов			Форма контроля
		все-го	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	
2.	Общеразвивающие упражнения.	54	5	49	Контрольные испытания
3.	Акробатика	82	12	70	
4.	Контрольное занятие	4	-	4	Контрольные испытания
5.	Отработка концертных номеров	10	1	9	
6.	Творческая деятельность	22	-	22	Концерты, конкурсы, фестивали.
7.	Заключительное занятие	2	-	2	
	<b>Итого:</b>	<b>176</b>	<b>20</b>	<b>156</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие.

*Теория.* Знакомство с педагогом, с творческой деятельностью коллектива. Планы на год, будущие перспективы. Беседы о цирковом искусстве: история возникновения.

Инструктаж по технике безопасности: требования к внешнему виду; правила поведения на занятии; пожарная и электробезопасность; правила эвакуации в экстренных случаях.

#### 2.Общеразвивающие упражнения:

*Теория.* Комплекс общеразвивающих упражнений для разминки на развитие всех групп мышц и суставов, верхнего плечевого пояса и нижних конечностей. Техника выполнение упражнений на развитие гибкости и растяжки (стретчинг)

*Практика.* Выполнение общеразвивающих упражнений для разминки на развитие всех групп мышц и суставов, верхнего плечевого пояса и нижних конечностей. Выполнение упражнений на развитие гибкости и растяжки (стретчинг).

Прогибания в положении лёжа, сгибания в положении сидя.

Упоры, наклоны вперёд, назад в положении стоя

Пружинящие покачивания в выпаде, шпагаты. Выполнение упражнений в положении стоя, сидя и лёжа. Разминка проводится по показу упражнений педагогом.

Прогибания в положении лёжа, сгибания в положении сидя.

Упоры, наклоны вперёд, назад в положении стоя, пружинящие покачивания в выпаде, шпагаты

### **3. Акробатика**

*Теория:* Подводящие упражнения. Виды подводящих упражнений.

Упражнения, способствующие предварительной подготовке и постепенному подведению занимающихся к более сложным упражнениям и элементам.

Статические - балансовые упражнения, и Динамические - вращательные упражнения

*Практика.* Выполнение подводящих упражнений, группировка, перекаты на спине в группировке. Упоры, махи, прыжки. Приседания, равновесия. Выполнение упражнения «Мост»

Исполнение стойки на лопатках, на голове. Кувырки вперёд, назад, в сторону. Колесо. Перекидки.

### **4. Контрольное занятие.**

*Практика:* проводится в форме тестирования два раза в год.

### **5. Отработка концертных номеров**

*Теория:* понятия о сценическом образе, эмоциональное восприятие.

*Практика:* техническое исполнение сценического номера, исполнения акробатических трюков, хореографических движений и последовательность.

Техническое, музыкальное и эмоциональное исполнение творческого номера

### **6. Творческая деятельность**

*Практика:* Выступление на конкурсах и концертах.

### **7. Заключительное занятие.**

*Практика.* Подведение итогов работы за год, проводится в форме открытого занятия, занятия-зачёта с приглашением родителей.

## **Планируемые результаты освоения программы 1 года обучения**

### **Предметные результаты**

- знание основных движений и положения туловища, рук, ног;
- знание правил поведения во время занятия;
- знание терминологии изученных упражнений.
- умение выполнять: основные движения рук, ног, туловища; акробатические упражнения начальной подготовки;

### **Метапредметные результаты**

- умение преобразовывать познавательную задачу в практическую деятельность;
- умение характеризовать ошибки выполненных упражнений

### **Личностные результаты**

- умение работать в парах, помогая друг другу.
- легко переключаться с одного вида деятельности на другой.
- умение анализировать проделанную работу;

## Оценка уровня сформированности предметных и метапредметных и личностных результатов.

Степень выраженности оцениваемого результата: В- высокая; С- средняя; Н- низкая

Ф.И обуч	Предметные результаты												Метапредметные результаты						Личностные результаты							
	знание основных дви- жений и положения ту- ловища, рук, ног			знание правил поведе- ния во время занятия			знание терминологии изученных упражне- ний			умение выполнять: ос- новые движения рук, ног, туловища; акроба- тические упражнения начальной подготовки			Умение преобразовы- вать познавательную задачу в практическую деятельность			умение характеризо- вать ошибки выпол- ненных упражнений			умение работать в па- рах, помогая друг другу			легко переклочаться с одного вида деятельно- сти на другой			умение анализировать проделанную работу	
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н		

### Учебный план 2-й год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Кол-во часов			Форма контроля
		все- го	тео- рия	прак- тика	
1.	<b>Вводное занятие</b>	2	2	-	
2.	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	66	10	50	Контрольные испытания
3.	<b>Акробатика</b>	100	17	83	
4.	<b>Работа с предметами</b>	50	10	40	
5.	<b>Отработка концертных номеров</b>	10	1	9	
6.	<b>Творческая деятельность</b>	26	-	26	Концерты, конкурсы, фестивали.
7.	<b>Контрольное занятие</b>	2	-	2	
8.	<b>Заключительное занятие</b>	2	-	2	
	<b>Итого:</b>	<b>264</b>	39	225	.

### Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие.

*Теория.* Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятии, требования к внешнему виду. Беседа на тему "Условия безопасности занятий". Знакомство с приёмами страховки. Правила эвакуации в экстренных случаях.

#### 2. Общеразвивающие упражнения:

*Теория.* Комплекс общеразвивающих упражнений для разминки на развитие всех групп мышц и суставов:

- верхний плечевой корпус.
- нижние конечности.

Техника выполнения общеразвивающих упражнений.

#### *Практика.*

Разминка проводится по устному указанию. Подбор упражнений на развитие гибкости и растяжки осуществлять с учётом индивидуальных особенностей. Знакомство с упражнениями,

включающими максимальное сгибание туловища и подвижность суставов, используются упражнения - пружинящие покачивания с помощью партнёра, нажимания, удержание тела в нужном положении, увеличение амплитуды движения.

Упражнения для развития гибкости и растяжки.

Упражнения, на максимальное сгибание туловища.

Упражнения на подвижность суставов

Пружинящие покачивания с помощью партнёра, нажимания, удержание тела в нужном положении.

### **3.Акробатика.**

*Теория.* Подводящие упражнения, способствующие более тщательному изучению и прорабатыванию акробатических элементов. Группировка.

Статические упражнения, динамические упражнения

*Практика.* Выполнение прыжков: в группировке, в длину, в высоту. Подскоки, повороты.

Закрепление статических упражнений первого года обучения и выполнение их в усложнённом варианте. "Мост" - выполнять из положения стоя. "Мост" – с поочерёдным подниманием ног, рук, одновременно (стоять несколько секунд.). Стойка на голове с различным положением ног. Перекаты. Стойки на предплечье ноги вместе, врозь, прямые, согнутые. Стойка на руках - ноги вместе, врозь, прямые, согнутые.

Закрепление динамических упражнений первого года обучения.

Кувырки вперёд, назад, в сторону, колесо. Кувырки в длину. Кувырки в паре. Темповое колесо. Соединение статических и динамических упражнений в акробатические связки. Стойка-кувырок. Стойка-"мост". Колеса без остановки. 2-3 темповых колеса с головы.

### **4.Работа с предметами.**

*Теория* Техника жонглирования. Закономерности трюков. Описание трюков. Плавный переход с одного трюка на другой. Техника вращения обручей на различных частях тела.

*Практика.* Жонглирование 1-2 предметами, вращение обручей на различных частях тела.

Жонглирование 3-4 предметами, вращение обручей на различных частях тела.

### **5. Отработка концертных номеров**

*Теория:* понятия о сценическом образе, эмоциональное восприятие.

*Практика:* техническое исполнение сценического номера, исполнения акробатических трюков, хореографических движений и последовательность.

Техническое, музыкальное и эмоциональное исполнение творческого номера

### **6.Творческая деятельность**

*Практика:* Выступление на конкурсах и концертах.

### **7.Контрольное занятие**

*Практика:* проведение контрольных испытаний с учетом года обучения и возраста обучающихся.

### **8.Заключительное занятие.**

*Практика.* Подведение итогов по результатам года, с приглашением родителей.

## **Планируемые результаты 2 года обучения**

### **Предметные:**

- знание терминологии изученных упражнений;
- знание последовательность выполнения комплекса ОРУ для разминки, терминологию освоенных упражнений.
- умение выполнять упражнения, освоенные за два года без помощи;
- владение обручем, жонглирование 2-3 предметами.

### **Метапредметные:**

- владение творческим воображением;
- выполнение поставленных задач

### **Личностные:**

- умение работать в парах, помогая друг другу;
- умение легко переключаться с одного вида деятельности на другой.

- проявление творческой инициативы в различных сферах художественно-творческой деятельности коллектива

### Оценка уровня сформированности предметных и метапредметных и личностных результатов.

Степень выраженности оцениваемого результата: В- высокая; С- средняя; Н- низкая

Ф.И обуч	Предметные результаты												Метапредметные результаты						Личностные результаты								
	знание терминологии изученных упражнений			знание последовательность выполнения комплекса ОРУ для разминки, терминологию освоенных упражнений			умение выполнять упражнения, освоенные за два года без помощи			владение обручем, жонглирование 2-3 предметами			Владение творческим воображением			Выполнение поставленных задач			умение работать в парах, помогая друг другу			легко переключаться с одного вида деятельности на другой			проявление творческой инициативы в различных сферах художественно-творческой деятельности коллектива		
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 5.Календарный учебный график

месяц		сентябрь			октябрь			ноябрь			декабрь			январь			февраль		
№ недели																			
Год обучения	Кол-во часов в неделю	1	2-4	5	6-9	10	11-13	14	15-18	19	20-22	23	24-26						
<b>Первый</b>	<b>4</b>	ко	у	у	у	у	у	у	у	в	у	у	у						
<b>Второй</b>	<b>6</b>	у	у	у	у	у	у	у	у	в	у	у	у						

месяц		март		апрель			май			июнь		июль		Всего недель	Всего часов
№ недели															
Год обучения	Кол-во часов в неделю	27-30	31	32-34	35	36	37-39	40-43	44-45	46					
<b>1</b>	<b>4</b>	у	у	у	у	в	у	у	у	п	<b>44</b>	<b>176</b>			
<b>2</b>	<b>6</b>	у	у	у	у	в	у	у	у	и	<b>44</b>	<b>264</b>			

ко- комплектование групп;

у- учебные занятия

в - выходные, праздничные дни 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая, 12 июня

п – промежуточная аттестация

и – итоговая аттестация

## 6. Условия реализации программы

*Кадровое обеспечение:* Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования Сорокина Елена Евгеньевна.

*Материально-техническое обеспечение программы*

Зал, гимнастические маты, специализированный реквизит, информационные, методические и иные ресурсы

№	Наименование	Количество штук
1	Инвентарь для занятий цирковой акробатикой: (лонжи, страховые крепления)	4 компл
2	Мат гимнастический	6
3	Батут (двойной минитрамп)	1
4	Мячи (фитбольные)	3
5	Скакалки	10
6	Обручи	20
7	Булавы	10
8	Мяч резиновый	10

## 7. Оценочные материалы.

**Показателями результативности учащихся является:**

- Мотивация учащихся (желание заниматься или его отсутствие).
- Личностный рост учащихся (знания и умения исполнения элементов, изученных на первом году обучения) – (опросник).
- Педагогическая диагностика развития физических и двигательных способностей учащихся (основана на обобщении результатов индивидуальных достижений)

**Контрольные испытания для определения уровня развития основных физических качеств и специальных навыков по годам обучения**

№	Тесты	1 год (промежуточные)	2 год (итоговые)
<b>1</b>	<b><i>Мост</i></b>		
	высокий уровень	лёжа 12-15 см	стоя 5-10 см
	средний уровень	лёжа 16-20	стоя 11-15
	низкий уровень	лёжа 21 и выше	стоя 16 и выше
<b>2</b>	<b><i>Шпагат</i></b>		
	высокий уровень	1 шпаг.	2 шпаг.
	средний уровень	0-10 см	0-5 см
	низкий уровень	11 и выше	6 и выше
<b>3</b>	<b><i>Складка</i></b>		
	высокий уровень	10 см	12 см
	средний уровень	5-9см	6-11см
	низкий уровень	4 и выше	5 и выше
<b>4</b>	<b><i>Отжимание 30сек.</i></b>		
	высокий уровень	20 раз	20 раз
	средний уровень	15-19 раз	15-19 раз
	низкий уровень	14 и меньше	14 и меньше
<b>5</b>	<b><i>Сила прессы 30 с.</i></b>		



	высокий уровень	20 раз	20 раз
	средний уровень	15-19 раз	15-19 раз
	низкий уровень	14 и меньше	14 и меньше
<b>6</b>	<b>Прыжок в длину</b>		
	высокий уровень	1,50 м.	1,55 м.
	средний уровень	1,40-1,49	1,45-1,54
	низкий уровень	1,39 и меньше	1,44 и меньше
<b>7</b>	<b>Вестибулярная устойчивость</b>		
	высокий уровень	50 сек	1 мин.
	средний уровень	40-49	50-59сек
	низкий уровень	до 39	до 49

- **«Мост»** – выполняется из положения лежа на спине, руки и ноги на ширине плеч, ладони рук и пятки ног плотно прижимаются к полу, фиксируется устойчивое положение с вытянутыми руками. Измеряется расстояние между пальцами рук и пятками ног.

- **Шпагаты** (на правую ногу, на левую ногу, поперечный) – выполняются с прямыми коленями, вытянутым подъемом стопы, прямым корпусом. Измеряется расстояние между полом и бедрами:

- **«Складка»** - выполняется сидя на полу с вытянутыми вперед ногами, необходимо лечь корпусом на бедра, сохраняя натянутость колен и стоп. Измеряется расстояние между плечами и бедрами:

- **Отжимание** (для групп акробатики) – выполняется из положения упора лежа, руки на ширине плеч, тело составляет одну прямую (не допускается прогиб в поясничной области), руки сгибаются не менее, чем на  $90^0$ . Учитывается максимальное количество раз за 30 секунд:

- **Сила прессы** (уголок) – выполняются из положения сидя на полу с прямым корпусом, колени вытянуты, ноги поднимаются на  $45^0$ . Учитывается время удержания:

- **Прыжок в длину с места** (для групп акробатики) – выполняется толчком двух ног от линии края на покрытие. Измеряется расстояние от линии толчка до места приземления:

- **Определение вестибулярной устойчивости** – выполняется на высоких полупальцах, с вытянутыми коленями. Учитывается время удержания равновесия.

### Контрольное зачетное занятие.

1 год обучения. (промежуточное)

№	Фамилия Имя	Равновесие: вперед, назад, в сторону	Стойки на груди	Курбет	Стойка на локтях	Мост с опорой на одну ногу	Стойка на руках	Рондат	Темповый переворот на 1ногу	всего баллов	уровень
1.											
2.											

2 год обучения. (итоговое)

№	Фамилия Имя	Равновесие: вперед, назад, в сторону	Змейка	Стойка на голове с выходом на руки	Стойка на локтях	Мост с захватом за ноги	Ходьба на руках	Подъем разгибом	Темповый переворот на 2 ноги	всего баллов	уровень
1.											
2.											

### **Критерии оценки:**

Каждый элемент оценивается по 3-х бальной системе.

- 1 балл-выполнено с грубыми ошибками;
  - 2 балла-выполнено с незначительными ошибками;
  - 3 балла-выполнено без ошибок.
- Максимально 24 балла

Высокий уровень – 19-24 балла;  
Средний уровень - 13-18 балла;  
Низкий уровень – 12 баллов и ниже.

### **Опросник для выявления знаний** (нужное подчеркнуть или поставить галочку)

#### 1. Какие вы знаете жанры в цирке?

- акробатика, жонглирование, воздушные, моноцикл, эквилибр, канатоходец, парикмахер, визажист, кулинар, дворник.
- акробатика, жонглирование, воздушные, моноцикл, эквилибр, канатоходец, певец, гимнастика, оригинальный жанр.
- акробатика, жонглирование, воздушные, моноцикл, эквилибр, канатоходец, пластика, оригинальный жанр, дрессировщик

#### 2. Что такое лонжа?

- предмет для жонглирования
- большой стол
- страховочный ремень

#### 3. Что такое переворот вперед?

- переворот — вращательные движения тела с полным переворачиванием вперед опираясь на руки, с одной или двумя фазами полета. Переворот — вращательное движение вперед махом одной и толчком другой ноги, через стойку, с фазой полета после толчка руками и приземлением на обе ноги или поочередно
- вращательное движение назад с двумя фазами полета: прогибаясь до опоры руками и сгибаясь хлестообразным движением ног (курбет) во второй части.
- вращательное движение тела прыжком с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры. Разновидности сальто: в группировке, согнувшись, прогнувшись. Выполняются вперед, назад, в сторону.

#### 4. Как исполнить переворот с головы толчком двух ног?

- исходное положение – упор присев → оттолкнуться ногами от опоры встать на голову, через положение стойка на голове → оттолкнуться руками от мата и через мост прийти в упор присев на ноги
- быстрый переворот в сторону → через стойку на руках → через мост → оттолкнуться

руками от мата и прийти в упор присев на ноги

- прыжок вверх-назад с поворотом кругом и сальто вперед в группировке.

#### 5. Как страховать стойку на руках?

- страхующий впереди
- страхующий позади
- страхующий сбоку

#### 6. Как правильно делать перекат?

• исходное положение – стойка на коленях, корпус немного прогнут → перекатиться в положение стойка на груди, руки при этом осуществляют упор на поверхности мата, ноги натянуты → фиксация положения → перекатиться в исходное положение – стойка на коленях.

• встаньте с вытянутыми перед собой руками. → сделайте два подготовительных шага → быстро поднимите опорную ногу и встаньте на руки, стараясь держать свое туловище ровно → оттолкнитесь от земли руками → приземлитесь на ноги.

#### 7. Что такое подтягивание на турнике?

• базовое физическое упражнение, развивающее группы мышц верхней части тела: широчайшие, бицепсы, грудные, верхнюю часть спины, мышцы брюшной стенки, предплечья.

• подтягивание, в котором вместо остановки при поднятии головы над турником выше подбородка, продолжается движение до полного распрямления рук и поднятия тела над перекладиной.

#### 8. Как выполняется подтягивание на турнике?

• хват на ширине плеч. Ноги ровные, слегка выдвинуты вперед. Руки подтягивают вверх, чтобы подняться выше подбородка и коснуться перекладины верхней частью груди. Тело опускают вниз, в нижней точке полностью выпрямляют руки.

• хват на ширине плеч. Ноги ровные, поднимаем перед собой до лица и медленно отпускаем в исходное положение

#### 9. Касание страхующего это

- прикосновение к исполнителю без оказания физической помощи.
- прикосновение к исполнителю с оказанием физической помощи
- нет прикосновения к исполнителю

#### 10. Акробатические прыжки это

• вид спортивной акробатики для мужчин и женщин. Прыжки выполняются с разбегу на специальной дорожке или гимнастических матах, уложенных дорожкой, и состоят из различных переворотов, сальто и их соединений

- вид художественной гимнастики для женщин
- спорт для самых маленьких

#### 11. Сальто заднее (сальто-мортале) это

• вращательное движение тела прыжком с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры.

• вращательное движение тела прыжком с полным переворачиванием через голову вперёд без промежуточной опоры

#### 12. Темповое сальто (темповое) это

- вращение, назад прогибаясь в первой половине полета и активно сгибаясь во второй
- вращение, назад сгибаясь в первой половине полёта и активно выпрямляясь во второй

#### 13. Маховое сальто (маховое переднее) это

• вращение, вперед прогнувшись махом одной и толчком другой с приземлением на маховую ногу

• вращение тела через колесо махом одной и толчком другой ноги с приземлением на маховую ногу, без касания рук

#### 14. Поведение при срабатывании пожарной сигнализации

- быстро выпрыгнуть в открытое окно
- спрятаться за дверь и заткнуть уши
- по возможности организовано пройти в раздевалку, одеться и покинуть помещение с

пожаром через запасной выход, отойти на безопасное расстояние.

**Зачёт - 70% правильных ответов.**

### ЭКСПРЕСС-МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В ТВОРЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ

Отметь знаком «+» ту оценку некоторого свойства коллектива твоего класса, которая, по-твоему, является правильной.

+3 – положительное свойство, описанное слева, проявляется в коллективе всегда;

+2 – свойство, описанное слева, проявляется в большинстве случаев;

+1 – свойство, описанное слева, проявляется достаточно часто;

0 – затрудняюсь ответить, т.к. противоположные свойства, описанные справа и слева проявляются одинаково часто;

- 1 – отрицательное свойство, описанное справа, проявляется достаточно часто;

- 2 – свойство, описанное справа, проявляется в большинстве случаев;

- 3 – свойство, описанное справа, проявляется в классном коллективе всегда.

Итак, оцени состояние вашего классного коллектива в баллах по следующим свойствам.

#### *Обработка результатов*

Подсчитывается средний показатель оценки социально-психологического климата учебного коллектива.

Интерпретация результатов:

+2 – +3 – высокая степень благоприятности социально-психологического климата учебного коллектива;

0 – +2 – достаточная степень благоприятности социально-психологического климата;

- 1 – 0 – недостаточная степень благоприятности социально психологического климата;

- 3 – - 1 – неблагоприятный социально психологический климат.

№ и/п	Свойства положительные	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Свойства отрицательные
1.	Бодрый жизнерадостный тон, настроение								Подавленное, унылое настроение
2.	Доброжелательность во взаимоотношениях								Конфликты во взаимоотношениях
3.	Взаимное расположение и понимание между мальчиками и девочками								Мальчики и девочки конфликтуют между собой
4.	Участникам коллектива нравится быть вместе, хочется чаще находиться в коллективе. участвовать, в совместных делах в свободное время								Участникам коллектива выражают безразличие к более тесному общению, отказываются участвовать в совместных делах в свободное время
5.	Успехи и неудачи остальных учеников вызывают сопереживание, искреннее участие и сочувствие всех членов коллектива								Успехи и неудачи отдельных учеников вызывают зависть или злорадство других членов коллектива

**Участие в конкурсах, фестивалях**

Уровень подготовленности	1 год обучения	2 год обучения
Низкий	- выступление на мероприятиях по приглашению	- выступление на 2-3 конкурсах школьного и муниципального уровня
Средний	- выступление на 1-3 конкурсах муниципального и республиканского уровня	выступление от трех-пяти на конкурсах муниципального и республиканского уровня, с присуждением звания Дипломанта
Высокий	- выступление в 3-5 конкурсах всероссийского и международного уровня	- участие в поездках на международные конкурсы; - выступление в 3-5 конкурсах разного уровня, с присуждением звания Лауреата.

- Мотивация учащихся (желание заниматься или его отсутствие).
- Личностный рост учащихся (знания и умения исполнения элементов, изученных на первом году обучения) – (опросник).
- Педагогическая диагностика развития физических и двигательных способностей учащихся (основана на обобщении результатов индивидуальных достижений)

## 8. Методическое обеспечение программы

Методы учебных занятий:

- Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение
- Наглядные методы. показ отдельных упражнений и их элементов.
- Методы. практических упражнений:

1. Методы, преимущественно направленные на освоение техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков;

2. Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

3. Соревновательный метод (конкурсы, фестивали) предполагает специально организованную конкурсную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности учебного процесса.

*Методические материалы*

№	Раздел, тема.	Методические виды продукции.	Рекомендации по проведению практических работ, постановке номеров.	Дидактический и лекционный материал.
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	«Правила техники безопасности, правила поведения в зале, страховка, само страховка, предупреждение травматизма.	Рекомендации по проведению страховки.	Правила техники безопасности, правила поведения в зале, предупреждение травматизма.
2	Общеразвивающие упражнения: комплекс упражнений для разминки, упраж-	Беседа о важности проведения суставной разминки и стретчинга перед выполнением акробатических элементов.	Рекомендации: последовательность выполнения и техника выполнения упражнений для разминки.	Лекционный материал о влиянии общеразвивающих упражнений на организм.

	нения для развития гибкости и растяжки.			
3	Акробатика.	Беседа о правильности выполнения акробатических элементов.	Рекомендации по технике выполнения акробатических упражнений. Подводящие упражнения.	Наглядный материал: пиктограммы, видео, наглядный пример опытных занимающихся.
4	Упражнения общей физической подготовки.	Беседа о влиянии физических упражнений на организм. Игры на развитие ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств.	Рекомендации по технике выполнения упражнений.	Лекционный материал о влиянии физических упражнений на укрепление здоровья.
6	Работа с предметами.	Постановка корпуса, правила выполнения. Техника безопасности.	Рекомендации по овладению навыками жонглирования.	Наглядный материал: пиктограммы, видео, пример опытных занимающихся.

**9. Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы**  
**План воспитательной работы**

Раздел	Тема	Мероприятие	Время проведения
		<b>Родительское собрание</b>	Сентябрь, май
1. Вводное занятие Инструктаж по ТБ	Предупреждение травм. Требование к страховке.	Беседа, просмотр видеоролика	сентябрь
3. Акробатика	акробатика	Мастер –классы с приглашением студентов ГУ-ЦЭИ, артистов цирка. Посещение цирковых представлений.	В течении учебного года.
4. Работа с предметами	жонглирование	Мастер –классы с приглашением студентов ГУ-ЦЭИ, артистов цирка. Посещение цирковых представлений	В течении учебного года.
5. Отработка концертных номеров	репетиции	Съемка номера на Видео, разбор ошибок	май
6. Творческая деятельность	выступления	Выход на концерты по приглашению, выезд	В течение года

**Календарный план воспитательной работы**

Раздел	Тема	Мероприятие	Время проведения
		Набор новичков. Комплектование групп.	август сентябрь
		Родительское собрание	сентябрь
2. Вводное занятие Инструктаж по ТБ	Предупреждение травм. Требование к страховке.	Беседа, просмотр видеоролика	сентябрь
5.Отработка концертных номеров	техническое исполнение сценического номера	Участие в мероприятиях к дню учителя и пожилого человека	октябрь
3.Акробатика		Посещение цирковых представлений	март
5.Отработка концертных номеров	техническое исполнение сценического номера	Предновогодние мероприятия	декабрь
6. Творческая деятельность	выступление на конкурсах и концертах.	Участие в региональном фестивале «Парад надежд» г.Воткинске.	декабрь
3. Работа с предметами	техника жонглирования	Мастер –классы с приглашением студентов ГУЦЭИ	январь
6.Творческая деятельность	выступление на конкурсах и концертах.	Участие в выездном фестивале.	Январь
5.Отработка концертных номеров	техническое исполнение сценического номера	Участие в праздничных мероприятиях посвященных 23февраля и 8 марта	Февраль Март
6.Творческая деятельность	выступление на конкурсах и концертах.	Чемпионат и первенство УР Кубок родникового края	март
6.Творческая деятельность	выступление на конкурсах и концертах.	Участие во Всероссийском конкурсе «Зарни Пелем»	апрель
5.Отработка концертных номеров	техническое исполнение сценического номера	участие в праздничных мероприятиях, посвященных 9 мая	май
5.Отработка концертных номеров	техническое исполнение сценического номера	участие в праздничных мероприятиях, посвященных Дню защиты детей, день города	июнь
6.Творческая деятельность	выступление на конкурсах и концертах.	Участие в выездном фестивале.	июнь

## 10.Список литературы

### Для педагогов

1. Гимнастика с методикой преподавания: Учебное пособие; под редакцией И.Б. Павлова. М.: Просвещение. 1985.
2. Базовая подготовка юных акробатов: учеб. Пособие для студентов вузов / Т. А. Морозевич, В. М. Миронов. – Минск: БГАФК, 2003.

3. Динамическая устойчивость системы тел при выполнении упражнений парной акробатики / В. Н. Болобан // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – № 7. – С. 30–38.

4. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Козлов В.В. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003.

5. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для вузов /Т. С. Лисицкая. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2019. – 240 с.

6. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста И.Н.Шебеко, М:2015.

7.. Акробатика В.В. Козлов - М.: Гуманитарный педагогический центр ВЛАДОС, 2003.

#### **Для обучающихся:**

1. Цирк в годы Великой Отечественной войны. Автор –составитель Г.А Островский М.-2015.

2. Журналы Международного фестиваля циркового искусства в г. Ижевске № 3,5,7,8,9,10,11,12,13.

Солнечный круг. автор Т.И. Чернова Пермь 2005

#### **Электронные ресурсы**

Образовательные платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещённые на образовательных сайтах; видео конференции; вебинары; skype-общение; e-mail; облачные сервисы.

1.Методическое пособие по спортивной акробатике <https://gigabaza.ru/doc/93871.html>

2. Акробатика:

[http://www.papy.ru/catalog\\_777\\_4619.html](http://www.papy.ru/catalog_777_4619.html)

[http://akrobatika.welcome-studio.ru/183-akrobaticheskie\\_element](http://akrobatika.welcome-studio.ru/183-akrobaticheskie_element)

3.Жонглирование:

[juggling.tv](http://juggling.tv)

[Library of juggling](http://Libraryofjuggling.com)