

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО ГОРОД КРАСНОДАР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
«МЕЖШКОЛЬНЫЙ ЭСТЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»  
АССОЦИИРОВАННАЯ ШКОЛА ЮНЕСКО

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «24» мая 2021 г.  
Протокол № 5

Утверждаю  
Директор МАУ ДО МЭЦ  
\_\_\_\_\_ М.А. Амбарцумян  
«24» мая 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Студия «Кристалл»**

**Уровень программы:** базовый  
**Срок реализации программы:** 3 года: 648 часов  
**Возрастная категория:** от 5 до 15 лет  
**Состав группы:** до 12 человек  
**Форма обучения:** очная  
**Вид программы:** модифицированная  
**Программа реализуется на бюджетной основе**  
**ID-номер Программы в Навигаторе:** \_\_\_\_\_1763\_\_\_\_\_

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Башкирева Кристина Эдуардовна

Краснодар, 2021

## Содержание

Название раздела	Страницы
<b>Раздел №1 «Комплекс основных характеристик образования: Объём, содержание и планируемые результаты»</b>	3
Введение	3
Пояснительная записка	3
Цель и задачи	5
Содержание программы	6
Планируемые результаты	10
<b>Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации»</b>	10
Календарный учебный график	10
Условия реализации программы	10
Формы аттестации	11
Оценочные материалы	11

## **Введение**

В современных условиях развития нашего общества возникает необходимость вырастить поколение людей, здоровых физически, нравственно и духовно.

В силу своей красоты и яркости цирковое искусство может оказаться наиболее притягательным для учащихся самого младшего возраста, и им захочется стать участником этого яркого и зрелищного действия. Не зря цирк наряду с театром имеет свою древнюю историю, что позволяет приобщить учащегося к цирковому искусству и культуре.

Искусство цирка многогранно. Чтобы познать его природу, особенности, нужно, прежде всего, ознакомиться с цирковыми жанрами и их разновидностями.

### **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик образования: Объём, содержание и планируемые результаты»**

#### **Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере образования и образовательной организации:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседаний президиума при Президенте РФ.
4. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ.

9. Приказ Минтруда РФ от 5 мая 2018 г. № 298-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.

11. Краевые методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.

12. Устав МАУ ДО МЭЦ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Студия «Кристалл» реализуется в физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность** данной программы определяется использованием необходимых двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. Магистральным направлением данной программы является формирование двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека.

**Новизна** данной программы состоит в том, что ее содержание позволяет стремиться к достижению красоты и способности владения своим телом в совершенстве. Постоянные тренировки позволяют укрепить здоровье учащегося, научить его правильно распределять нагрузку во время физических упражнений, координировать свои движения, воспитывают волю, терпение и трудолюбие. Занятия в коллективе способствуют нравственному росту учащегося, культуре и этике отношений в коллективе, развитию творческих, артистических и сценических способностей.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в использовании разнообразных методов и приемов во взаимосвязи, направлена на развитие индивидуальности учащегося и позволяет ему максимально раскрыться в самых разных направлениях. Программа предполагает ребёнку укрепить здоровье, развить физические возможности. Кроме того, это постоянное творчество и красота.

**Отличительная особенность** программы заключается в том, что она обладает большой мобильностью и импровизацией с характерным творческим подходом к обучению.

В программе заложено использование средств гимнастики, средств изображения (рисунок показательного выступления и изображения костюма) и средств музыкального восприятия.

**Адресат программы** Возраст учащихся 5-15 лет. Принимаются дети на основании конкурсного просмотра, имеющие наличие базовых природных данных: гибкость, артистичность, отзывчивость на педагогический показ и имеющие высокую степень заинтересованности к занятиям в данной предметной области.

### **Уровень программы, объём и сроки**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Студия Кристалл" реализуется базовом уровне. Общее количество часов, запланированных на весь период обучения и обеспечивающее возможность достижения планируемых результатов – 648 часов.

Форма обучения по программе – очная.

**Режим занятий 1, 2, 3 год обучения**

**Нормы учебного плана по программе**

№	Разделы программы	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Студия "Кристалл"	4	4	4
2	Постановочная работа (по подгруппам)	2	2	2
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>

Продолжительность часа - 40 минут, перерыв между занятиями – 5 минут.

В процессе освоения программы накапливаются базовые знания, умения и навыки, что способствует не только успешности обучения, но и создаёт возможности освоения творческо-продуктивной, проектной и учебно-исследовательской деятельности.

#### **Особенности организации учебного процесса**

Согласно Устава МЭЦ (раздел VI пункты 71, 72, 73) обучение ведется по образовательной программе Автономного учреждения, которая разработана с учетом запросов учащихся и потребностей семьи и принята Методическим и Педагогическим советами МАУ ДО МЭЦ. Основной формой образовательного процесса является групповое занятие, которое включает в себя часы теории и практики. Состав группы разновозрастной, постоянный.

Виды занятий предусматривают практические занятия, открытые занятия, творческие отчёты.

Содержание программы реализуется на основе взаимосвязи теории и практики, способствующих приобщению к самостоятельной работе творческого характера.

Построение содержания программы позволяет осуществлять постепенную подготовку к творческой деятельности учащихся, за счет повторения на более высоком уровне сложности изученного ранее материала.

### **1 год обучения**

**Цель программы:** раскрытие и постепенное развитие индивидуальных творческих способностей учащихся через цирковое искусство.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- знакомство учащихся с историей циркового искусства;

- формирование двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей.
- **Личностные:**
- формирование высокого морального и культурного уровня учащихся;
- формирование чувства ответственности, взаимоподдержки и коллективизма, средствами выполнения групповых упражнений.

**Метапредметные:**

- укрепление и охрана здоровья учащегося, закаливание организма;
- помощь в формировании изгиба позвоночника, укреплению связочного аппарата, развитию всех групп мышц и др.;
- формирование жизненно необходимых видов двигательных действий (ходьба, бег, прыжков и др.).

**2 год обучения**

**Цель:** формирование физической культуры личности, то есть той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать его биологический и духовный потенциал.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- освоение комплекса упражнений на определенные группы мышц;
- овладение учащимися основами дыхательной гимнастики;
- формирование знаний комплекса упражнений с цирковым реквизитом (кольца, булавы, шары, трости, обручи, скакалки и т.д.).

**Личностные:**

- формирование любви к труду, воспитание чувства терпения вследствие выполнения физических упражнений;
- воспитание и привитие потребности к занятиям физической культурой и спортом.
- развитие творческих способностей и мотивации на творческую деятельность.

**Метапредметные:**

- развитие физических качеств (ловкость, выносливость);
- формирование у учащихся основ здорового образа жизни;
- адаптация к современной жизни на основе и с помощью общей культуры, знаний, навыков;
- приобщение к истокам и ценностям мировой русской и кубанской культуры.

**3 год обучения**

**Цель:** эстетическое воспитание и всестороннее развитие личности учащихся средствами циркового искусства.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- формирование двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;

- обучение комплекса упражнений на определенные группы мышц;
- овладение учащимися основами дыхательной гимнастики;
- формирование знаний комплекса упражнений с цирковым реквизитом.

***Личностные:***

- воспитание и привитие потребности к занятиям физической культурой и спортом.
- развитие творческих способностей и мотивации на творческую деятельность;
- развитие индивидуальной и самобытной - одаренности;
- развитие у учащихся способности к самостоятельной и коллективной работе.

***Метапредметные:***

- адаптация к современной жизни на основе и с помощью общей культуры;
- приобщение к истокам и ценностям мировой русской и кубанской культуры;
- учиться любить человека, строить отношения по законам гуманизма;
- воспитание сценической культуры.

**Планируемые результаты.**

Итогом реализации дополнительной образовательной программы является развитие физических качеств, формирование у учащихся основ здорового образа жизни, привитие потребности к занятиям физической культурой и спортом, самовыражению посредством цирковых элементов.

**1 год обучения**

***Образовательные:***

- учащихся познакомились с историей циркового искусства;
- сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности.

***Личностные:***

- сформирован высокий моральный и культурный уровень учащихся;
- сформировано чувство ответственности, взаимоподдержки и коллективизма средствами выполнения групповых упражнений.

***Метапредметные:***

- укреплено здоровье учащихся;
- развиты все группы мышц и др.;
- сформированы жизненно необходимых видов двигательных действий (ходьба, бег, прыжки и др.).

**2 год обучения**

***Образовательные:***

- освоен комплекс упражнений на определенные группы мышц;
- учащиеся овладели основами дыхательной гимнастики;
- сформированы знания комплекса упражнений с цирковым реквизитом (кольца, булавы, шары, трости, обручи, скакалки и т.д.).

***Личностные:***

- сформирована любовь к труду, воспитаны чувства терпения вследствие выполнения физических упражнений;
- воспитана и привита потребность к занятиям физической культурой и спортом;
- развиты творческие способности и мотивация на творческую деятельность.

***Метапредметные:***

- развиты физические качества (ловкость, выносливость);
- у учащихся сформированы основы здорового образа жизни;
- учащиеся адаптированы к современной жизни на основе и с помощью общей культуры.
- приобщены к истокам и ценностям мировой русской и кубанской культуры.

**3 год обучения**

***Образовательные:***

- сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности;
- изучен комплекс упражнений на определенные группы мышц;
- учащиеся овладели основами дыхательной гимнастики;
- сформированы знания комплекса упражнений с цирковым реквизитом.

***Личностные:***

- воспитана и привита потребность к занятиям физической культурой и спортом.
- развиты творческие способности и мотивация на творческую деятельность;
- развита индивидуальность;
- у учащихся развита способность к самостоятельной и коллективной работе.

***Метапредметные:***

- Учащиеся научились строить отношения по законам гуманизма;
- воспитана сценическая культура.

**Раздел 2.**  
**Комплекс организационно-педагогических условий**  
**2.1. График учебных четвертей МАУ ДО МЭЦ 2021-2022 учебный год**

Период	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого
Даты	1.09.21- 31.10.21	1.11.21- 28.12.22	8.01.21- 31.03.22	1.04. 22- 31.05.22	1.09.22- 31.05.22
Кол-во учебных недель	8 недель, 4 дня	8 недель	11 недель, 3 дня	8 недель	36 недель

**Даты начала и окончания учебных периодов/этапов –**  
 Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая.

**Количество учебных недель –**  
 программа предусматривает обучение в течение 36 недель.

**Продолжительность каникул –** в период осенних и весенних каникул занятия проводятся по расписанию; в летний период организуется работа объединения по отдельной программе.

**Сроки контрольных процедур** обозначены в календарном учебном графике.

**Материально-техническое обеспечение**

- специально оборудованный зал: наличие гимнастических матов, музыкальная аппаратура, зеркальная стена, приспособление для развития физических качеств,
- необходимое оборудование, специально изготовленное для определённого жанра (спортивный инвентарь);

- техническая база для проведения занятий (компьютер, проектор, экран, компьютерное программное обеспечение).

### **Кадровое обеспечение**

Педагоги, работающие с детьми, имеют квалификационную категорию.

### **Формы аттестации и оценочные материалы**

Оценка знаний, умений и навыков, приобретённых в процессе обучения по программе, является основой при отслеживании результатов работы. Для этого используются следующие методы:

- педагогическое наблюдение (осуществляется на каждом занятии);
- педагогический анализ (четыре раза в год проходит подведение итогов в форме открытых занятий для родителей, участие в концертах).
- педагогический мониторинг (оформление видео- и фото отчетов).

Данные методы отслеживания результативности используются как средство начальной, текущей, промежуточной и итоговой диагностики.

Формы подведения итогов: концерты, конкурсы.

Неотъемлемой частью образовательной программы является участие в мероприятиях, проводимых внутри учреждения, на муниципальном, краевом уровне и в концертной деятельности МАУ ДО МЭЦ. Непосредственное участие во всех мероприятиях способствует развитию у учащихся чувства ответственности, воспитывает коллектив единомышленников, повышает мотивацию личности к познанию и творчеству, является одной из **главных форм подведения итогов** творческой деятельности учащихся.

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО ГОРОД КРАСНОДАР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
«МЕЖШКОЛЬНЫЙ ЭСТЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»  
АССОЦИИРОВАННАЯ ШКОЛА ЮНЕСКО

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «24» мая 2021 г.  
Протокол № 5

Утверждаю  
Директор МАУ ДО МЭЦ  
\_\_\_\_\_ М.А. Амбарцумян  
«24» мая 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Студия «Кристалл»**

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 3 года: 432 часа

**Возрастная категория:** от 5 до 15 лет

**Состав группы:** до 12 человек

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе:** \_\_\_\_\_ 1763 \_\_\_\_\_

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Башкирева Кристина Эдуардовна

Краснодар, 2021

## Содержание

Название раздела	Страницы
<b>Раздел №1 «Комплекс основных характеристик образования: Объем, содержание и планируемые результаты»</b>	3
Введение	3
Пояснительная записка	3
Цель и задачи	5
Содержание программы	6
Планируемые результаты	10
<b>Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации»</b>	10
Календарный учебный график	10
Условия реализации программы	10
Формы аттестации	11
Оценочные материалы	11

**Раздел №1 «Комплекс основных характеристик образования: Объём,  
содержание и планируемые результаты»  
Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Студия «Кристалл» реализуется в физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере образования и образовательной организации:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседаний президиума при Президенте РФ.
4. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ.
9. Приказ Минтруда РФ от 5 мая 2018 г. № 298-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.
11. Краевые методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.
12. Устав МАУ ДО МЭЦ.

**Актуальность** данной программы определяется использованием необходимых двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. Магистральным направлением данной программы является формирование двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека.

**Новизна** данной программы состоит в том, что ее содержание позволяет стремиться к достижению красоты и способности владения своим телом в совершенстве. Постоянные тренировки позволяют укрепить здоровье учащегося, научить его правильно распределять нагрузку во время физических упражнений, координировать свои движения, воспитывают волю, терпение и трудолюбие. Занятия в коллективе способствуют нравственному росту учащегося, культуре и этике отношений в коллективе, развитию творческих, артистических и сценических способностей.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в использовании разнообразных методов и приемов во взаимосвязи, направлена на развитие индивидуальности учащегося и позволяет ему максимально раскрыться в самых разных направлениях. Программа предполагает ребёнку укрепить здоровье, развить физические возможности. Кроме того, это постоянное творчество и красота.

**Отличительная особенность** программы заключается в том, что она обладает большой мобильностью и импровизацией с характерным творческим подходом к обучению.

В программе заложено использование средств гимнастики, средств изображения (рисунок показательного выступления и изображения костюма) и средств музыкального восприятия.

**Адресат программы** Возраст учащихся 5-15 лет. Принимаются дети на основании конкурсного просмотра, имеющие наличие базовых природных данных: гибкость, артистичность, отзывчивость на педагогический показ и имеющие высокую степень заинтересованности к занятиям в данной предметной области.

#### **Уровень программы, объём и сроки**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется базовом уровне. Общее количество часов, запланированных на весь период обучения и обеспечивающее возможность достижения планируемых результатов – 432 часа.

Форма обучения по программе – очная.

#### **Режим занятий**

**1, 2, 3 год обучения** - 2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность часа - 40 минут, перерыв между занятиями – 5 минут.

#### **Особенности организации учебного процесса**

Согласно Устава МЭЦ (раздел VI пункты 71, 72, 73) обучение ведется по образовательной программе Автономного учреждения, которая разработана с учетом запросов учащихся и потребностей семьи и принята Методическим и Педагогическим советами МАУ ДО МЭЦ. Основной формой образовательного процесса является групповое занятие, которое включает в себя часы теории и практики. Состав группы разновозрастной, постоянный.

Виды занятий предусматривают практические занятия, открытые занятия, творческие отчёты.

Содержание программы реализуется на основе взаимосвязи теории и практики, способствующих приобщению к самостоятельной работе творческого характера. В процессе изучения программы выбор того или иного типа и формы проведения занятия педагогом обеспечен разнообразным содержанием модулей, из которых состоит программа.

Построение содержания модулей курса позволяет осуществлять постепенную подготовку к творческой деятельности учащихся, за счет повторения на более высоком уровне сложности изученного ранее материала.

## **1 год обучения**

**Цель:** раскрытие и постепенное развитие индивидуальных творческих способностей учащихся через цирковое искусство. Силовая подготовка в единстве с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием обеспечивает всестороннее развитие личности. Целью силовой подготовки является формирование физической культуры личности, то есть той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать его биологический и духовный потенциал.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- знакомство учащихся с историей циркового искусства;
- формирование двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- обучение комплекса упражнений на определенные группы мышц;
- овладение учащимися основами дыхательной гимнастики;
- формирование знаний комплекса упражнений с цирковым реквизитом (кольца, булавы, шары, трости, обручи, скакалки и т.д.).

#### **Личностные:**

- формирование высокого морального и культурного уровня учащихся;
- формирование чувства ответственности, взаимоподдержки и коллективизма, средствами выполнения групповых упражнений;
- формирование любви к труду, воспитание чувства терпения вследствие выполнения физических упражнений.

#### **Метапредметные:**

- укрепление и охрана здоровья учащегося, закаливание организма;
- помощь в формировании изгиба позвоночника, укреплению связочного аппарата, развитию всех групп мышц и др.;
- формирование жизненно необходимых видов двигательных действий (ходьба, бег, прыжков и др.).

#### **Планируемые результаты.**

Итогом реализации дополнительной образовательной программы является развитие физических качеств, формирование у учащихся основ здорового образа жизни, привитие потребности к занятиям физической культурой и спортом, самовыражению посредством цирковых элементов.

Предметные результаты: умение самостоятельно выполнять цирковые элементы, акробатические трюки, двигаться в пространственной композиции.

Личностные результаты: потребность в саморазвитии, самосовершенствовании, эмоциональное отношение к достижениям.

**Содержание  
Учебный план. 1 года**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практик а	
	Вводное занятие	2	1	1	зачет
	Акробатика	40	5	35	зачет
	Жонглирование	20	5	15	зачет
	Эквилибристика	20	5	15	зачет
	Каучук	30	5	25	зачет
	Постановочная часть	31	1	30	отчетный концерт
	Итоговое занятие	2	1	1	зачет
	<b>Итого</b>	144	23	121	

**Содержание учебного плана 1 года обучения**

**1. Вводное занятие.**

Теория: цели и задачи занятий. Обзор основных разделов программы.  
Правила поведения на занятиях, правила ТБ и ППБ.

**2. Акробатика:**

Теория: знакомство учащихся с историей появления профессиональной акробатики, как самостоятельного жанра; разнообразием его видов и различных форм исполнения.

Практика: освоение техники приемов акробатики. Изучение и тренировка сольной, парной и групповой акробатики.

**3. Жонглирование:**

Теория: знакомство учащихся с видами и формами жонглирования; обзор предметов для жонглирования

Практика: освоение техники приемов жонглирования. Изучение трюковых комбинаций с использованием предметов: палочки, мячи, шарики, булавы, кольца.

**4. Эквилибристика:**

Теория: знакомство учащихся с понятием и видами эквилибристики

Практика: освоение навыков сохранения равновесия при неустойчивом положении тела на земле или на различных снарядах.

**5. Каучук:**

Теория: знакомство учащихся с жанром пластического каучука, как с видом пластической акробатики.

Практика: развитие гибкости тела, растяжки спины, ног и рук, в совокупности цирковых акробатических и гимнастических жанров.

#### **6. Постановочная часть:**

Теория: обучение построению эстрадного номера, выбор образа

Практика: постановка концертных номеров из набора отдельных трюков, отработка номеров, репетиционный процесс, концертные выступления.

#### **7. Итоговое занятие:**

Практика: отчетный концерт.

### **2 год обучения**

Цель второго года обучения: усовершенствование навыков трюковых элементов, для построения акробатических связок; освоение техники и тактики поддержки в цирковых этюдах

Задачи второго года обучения

Образовательные:

- Углубленное знакомство учащихся с понятием трюк, этюд, связка;
- Усовершенствование двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- обучение комплекса упражнений на определенные группы мышц;

Личностные:

- формирование высокого морального и культурного уровня учащихся;
- формирование чувства ответственности, взаимоподдержки и коллективизма, средствами выполнения групповых упражнений;

Метапредметные:

- укрепление и охрана здоровья учащегося, закаливание организма;
- помощь в формировании изгиба позвоночника, укреплению связочного аппарата, развитию всех групп мышц и др.

### **Планируемые результаты.**

Итогом реализации дополнительной образовательной программы является развитие физических качеств, формирование у учащихся основ здорового образа жизни, привитие потребности к занятиям физической культурой и спортом, самовыражению посредством цирковых элементов.

Предметные результаты: умение самостоятельно выполнять цирковые элементы, акробатические трюки, двигаться в пространственной композиции.

Личностные результаты: потребность в саморазвитии, самосовершенствовании, эмоциональное отношение к достижениям

**Учебный план  
2 год обучения**

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теори я	Практи ка	
1.	Вводное занятие	1	1	-	
2.	Парная, групповая акробатика	25	5	20	зачет
3.	Жонглирование, антипод	25	5	20	зачет
4.	Эквилибристика на катушках	25	5	20	зачет
5.	Каучук	25	5	20	зачет
6.	Постановочная часть	5	1	4	зачет
7.	Итоговое занятие	2	-	2	отчетный концерт
	Итого:	144	22	86	

**Содержание учебного плана 2 года обучения**

**1. Вводное занятие.**

Теория: цели и задачи занятий. Обзор основных разделов программы. Правила поведения на занятиях, правила ТБ и ППБ.

**2. Парная, групповая акробатика:**

Теория: знакомство учащихся с видами профессиональной акробатики, как самостоятельного жанра; разнообразием поддержек и различных их форм исполнения.

Практика: совершенствование техники приемов акробатики. Изучение и тренировка парной и групповой акробатики.

**3. Жонглирование, антипод:**

Теория: знакомство учащихся с видами и формами жонглирования; изучения реквизита жонгляжа.

Практика: усовершенствование техники приемов жонглирования.

Изучение трюковых комбинаций с использованием предметов, как руками, так и ногами

**4. Эквилибристика на катушках:**

Теория: знакомство учащихся с цирковым реквизитом эквилибристики- катушки

Практика: усовершенствование навыков сохранения равновесия при неустойчивом положении тела на земле или на различных снарядах

#### **5. Куачук:**

Теория: знакомство учащихся с жанром пластического каучука, каучук на столе

Практика: развитие гибкости тела, растяжки спины, ног и рук, в совокупности цирковых акробатических и гимнастических жанров.

#### **6. Постановочная часть:**

Теория: обучение построению эстрадного номера, выбор образа

Практика: постановка концертных номеров из набора отдельных трюков, отработка номеров, репетиционный процесс, концертные выступления.

#### **7. Итоговое занятие:**

Практика: отчетный концерт.

### **Планируемые результаты**

Итогом реализации дополнительной образовательной программы является развитие физических качеств, формирование у учащихся основ здорового образа жизни, привитие потребности к занятиям физической культурой и спортом, самовыражению посредством цирковых элементов.

Предметные результаты: умение выполнять цирковые элементы, акробатические трюки, двигаться в пространственной композиции.

Личностные результаты: потребность в саморазвитии, самосовершенствовании, эмоциональное отношение к достижениям.

### **Учебный план 3-го года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	
2.	Выполнение стоек, статическая акробатика	35	5	30	зачет
3.	Динамическая акробатика	35	5	30	зачет
4.	Соединение акробатических элементов	35	5	30	зачет
5.	Пластическая акробатика	35	5	30	зачет
6.	Концертная деятельность	5	1	4	зачет

Итого:	144	22	86	
--------	-----	----	----	--

## Содержание учебного плана 2 года обучения

### 1. Вводное занятие.

Обзор тем программы. Изучение техники выполнения акробатических элементов. Совершенствование двигательных навыков.

Детализированное разучивание упражнений и соединений. Виды акробатики: статическая, динамическая, пластическая.

### 2. Выполнение стоек, статическая акробатика

Теория: Расстановка рук, распределение веса тела, балансировка, контроль равновесия

Практика

1. Стойка на лопатках.
2. Стойка на голове.
3. Стойка на предплечьях.
4. Стойка на руках.
5. Выполнение сочетаний различных стоек.

### 3. Динамическая акробатика

Теория: Перевороты тела с опорой, темп переворотов, разбег, темповой подскок, последовательность выполнения, нарастание темпа.

Практика:

1. Переворот вперед с опорой на руки и голову.
2. Переворот вперед с опорой на руки.
3. Переворот с поворотом – «рондад».
4. Переворот назад на одну ногу.
5. Переворот вперед на одну ногу.
6. Сальто назад с группировкой.

### 4. Соединения акробатических элементов

Теория: Варианты соединений, комбинированные соединения, высота выполнения, сохранение темпа, выполнение слитно.

Практика:

1. Короткий кувырок вперед – кувырок вперед прыжком.
2. Короткий кувырок назад – кувырок назад длинный.
3. Переворот вперед с опорой на руки и голову.
4. Рондад, переворот вперед с опорой на руки, кувырок вперед.
5. Рондад, переворот с опорой на руки и голову.

### 5. Пластическая акробатика

Теория: Фигурно-композиционные элементы, плавность исполнения, максимальная гибкость, достаточный суплес, комбинации пластической акробатики.

Практика

1. Мост из положения стоя.
2. Стойка, на предплечьях максимально прогнувшись, шпагат, полушпагат.
3. Стойка на груди с сильным прогибом, ноги поставить на голову, на пол.
4. Выход из положения стоя, в стойку на груди, пережат в положение лежа.
5. Арабеск хватом ноги сзади.
6. Стойка на руках с прогибом.

## **6. Концертная деятельность**

Практика: Участие в концертах и праздниках коллектива, конкурсах и фестивалях.

## **7. Итоговое занятие**

Практика: открытые занятия.

## **Планируемые результаты**

По окончании 3 года обучения, обучающиеся смогут красиво выполнять:

Акробатические динамические элементы

Акробатические статические элементы

Акробатические пластические элементы.

## Раздел 2.

### Комплекс организационно-педагогических условий

#### 2.1. График учебных четвертей МАУ ДО МЭЦ 2021-2022 учебный год

Период	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого
Даты	1.09.21- 31.10.21	1.11.21- 28.12.22	8.01.21- 31.03.22	1.04. 22- 31.05.22	1.09.22- 31.05.22
Кол-во учебных недель	8 недель, 4 дня	8 недель	11 недель, 3 дня	8 недель	36 недель

**Даты начала и окончания учебных периодов/этапов –**

Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая.

**Количество учебных недель –**

программа предусматривает обучение в течение 36 недель.

**Продолжительность каникул –** в период осенних и весенних каникул занятия проводятся по расписанию; в летний период организуется работа объединения по отдельной программе.

**Сроки контрольных процедур** обозначены в календарном учебном графике.

#### **Материально-техническое обеспечение**

- специально оборудованный зал: наличие гимнастических матов, музыкальная аппаратура, зеркальная стена, приспособление для развития физических качеств,
- необходимое оборудование, специально изготовленное для определённого жанра (спортивный инвентарь);
- техническая база для проведения занятий (компьютер, проектор, экран, компьютерное программное обеспечение).

#### **Кадровое обеспечение**

Педагоги, работающие с детьми, имеют квалификационную категорию.

#### **Формы аттестации и оценочные материалы**

Оценка знаний, умений и навыков, приобретённых в процессе обучения по программе, является основой при отслеживании результатов работы. Для этого используются следующие методы:

- педагогическое наблюдение (осуществляется на каждом занятии);
- педагогический анализ (четыре раза в год проходит подведение итогов в форме открытых занятий для родителей, участие в концертах).
- педагогический мониторинг (оформление видео- и фото отчетов).

Данные методы отслеживания результативности используются как средство начальной, текущей, промежуточной и итоговой диагностики.

Формы подведения итогов: концерты, конкурсы.

Неотъемлемой частью образовательной программы является участие в мероприятиях, проводимых внутри учреждения, на муниципальном, краевом уровне и в концертной деятельности МАУ ДО МЭЦ. Непосредственное участие во всех мероприятиях способствует развитию у учащихся чувства ответственности, воспитывает коллектив единомышленников, повышает мотивацию личности к познанию и творчеству, является одной из *главных форм подведения итогов* творческой деятельности учащихся.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. /Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова – М. Спорт Академ Пресс, 2002 – 304с.
2. Богомолов А.П. и другие. «Психологическая подготовка гимнастов» М.: Физкультура и спорт, 1974-80с.
3. Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физическое воспитание учащихся школьного возраста. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 266 с.
4. Ломейко В. С. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I – XI классах. – Мн.: Народная асвета, 1980. – 128 с.
5. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
6. Лисицкая Т. С. Ритм + пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.
7. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов институтов физической культуры под ред. Попова С. Н. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.
8. Михайлова Э. И., Иванов Ю. И. Ритмическая гимнастика. – М.: Московская правда, 1987. – 80 с.
9. Пеганов Ю. А., Берзина Л. А. Позвоночник гибок – тело молодо. – М.: Советский спорт, 1991. – 80 с.
10. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебное пособие. – М.: Гуманит. Издат. Центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
11. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: учебное пособие. – М.: Просвещение, 1989. – 175 с.
12. Соколов Е. Г. Акробатическая подготовка гимнастов. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 145 с.
13. Соколов Е. Г., Николаев Ю. Обучение акробатическим прыжкам. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 184 с.
14. Сабиров Б. М. «Танцующая гимнастика». – М.: Советская Россия, 1972. – 176 с.
15. Художественная гимнастика: Учебное пособие. Под ред. Орлова Л. П. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 188 с.

16. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. – М.: Издат. Центр «Академия», 2000. – 480 с.
17. Шляпин Л. Ф. Гимнастика. – М.: «Искусство», 1978. – 151 с.
18. Кузнецов С.П. Пластическое воспитание актера в театральном вузе: Сборник научных трудов. Л.: ЛГИТМиК, 1987
19. Пиз А. Язык телодвижений. Новгород: Ай кью, 1992.
20. Рутберг И.Г. Пантомима. Движение и образ. М.: Советская Россия, 1981.

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО ГОРОД КРАСНОДАР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
«МЕЖШКОЛЬНЫЙ ЭСТЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»  
АССОЦИИРОВАННАЯ ШКОЛА ЮНЕСКО

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «24» мая 2021 г.  
Протокол № 5

Утверждаю  
Директор МАУ ДО МЭЦ  
\_\_\_\_\_ М.А. Амбарцумян  
«24» мая 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Постановочная работа»**

**Уровень программы:** базовый  
**Срок реализации программы:** 3 года: 216 часов  
**Возрастная категория:** от 5 до 15 лет  
**Состав группы:** до 12 человек  
**Форма обучения:** очная  
**Вид программы:** модифицированная  
**Программа реализуется на бюджетной основе**  
**ID-номер Программы в Навигаторе:** \_\_\_\_\_

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Башкирева Кристина Эдуардовна

Краснодар, 2021

## Содержание

Название раздела	Страницы
<b>Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание и планируемые результаты»</b>	2
Введение	2
Пояснительная записка	2
Цель и задачи	2
Содержание программы	3
Учебный план	4
Содержание учебного плана	5
Планируемые результаты	8
<b>Раздел № 2 «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации»</b>	12
Календарный учебный график	12
Условия реализации программы	12
Формы аттестации	13
Оценочные материалы	13
Методические материалы	13
Список литературы	14

## Пояснительная записка

**Актуальность** программы «Постановочная работа» в том, что она удовлетворяет потребности учащихся в желании заниматься постановочной работой над новыми номерами и активном участие в концертной деятельности коллектива. Программа является частью комплексной программы «Пластика и грация цирка». Программа «Постановочная работа» носит системный характер и направлена на формирование знаний, умений и навыков, освоив которые, воспитанники приобретают опыт творческой деятельности и могут импровизировать. Развивается воображение и видение какого-то образа, что и способствует развитию у воспитанника желания постановочной работы в цирковых номерах.

Постановочная работа ведется с первого года обучения, чтобы воспитанники почувствовали причастность к концертной деятельности коллектива. Идет акцент на подготовку трюковых этюдов, чтобы дети были более подготовленными и быстрее входили в концертный репертуар студии.

**Новизна** данной программы состоит в том, что ее содержание позволяет стремиться к достижению красоты и способности владения своим телом в совершенстве. Постоянные тренировки позволяют укрепить здоровье учащегося, научить его правильно распределять нагрузку во время физических упражнений, координировать свои движения, воспитывают волю, терпение и трудолюбие. Занятия в коллективе способствуют нравственному росту учащегося, культуре и этике отношений в коллективе, развитию творческих, артистических и сценических способностей.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в использовании разнообразных методов и приемов во взаимосвязи, направлена на развитие индивидуальности учащегося и позволяет ему максимально раскрыться в самых разных направлениях. Программа предполагает ребёнку укрепить здоровье, развить физические возможности. Кроме того, это постоянное творчество и красота.

**Отличительные особенности** программы обусловлены разнообразием жанров циркового искусства, танцевальных комбинаций, характером музыкальных произведений, использование частично - поисковых методов, что дает возможность учащимся более точно выразить свои физические и художественные возможности.

**Адресат программы** Возраст учащихся 5-15 лет. Принимаются дети на основании конкурсного просмотра, имеющие наличие базовых природных данных: гибкость, артистичность, отзывчивость на педагогический показ и имеющие высокую степень заинтересованности к занятиям в данной предметной области.

### **Уровень программы, объём и сроки**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Постановочная работа" реализуется на базовом уровне. Срок обучения по

программе – 3 года, общее количество часов, запланированных на весь период обучения – 216 часов.

В процессе освоения программы накапливаются базовые знания, умения и навыки, что способствует не только успешности обучения, но и создаёт возможности освоения творческо-продуктивной, проектной и учебно-исследовательской деятельности.

**Форма обучения** по программе - очная.

**Режим занятий:**

**1-3 год обучения** – 1 раз в неделю по 2 часа (продолжительность часа 40 минут)

**Особенности организации учебного процесса**

Согласно Устава МЭЦ (раздел VI пункты 71, 72, 73) обучение ведется по образовательной программе Автономного учреждения, которая разработана с учетом запросов учащихся и потребностей семьи и принята Методическим и Педагогическим советами МАУ ДО МЭЦ. Основной формой образовательного процесса является групповое занятие, которое включает в себя часы теории и практики. Состав группы разновозрастной, постоянный. Виды занятий предусматривают практические занятия, открытые занятия, творческие отчёты.

**Цель программы:** создание условий для творческого развития и профессионального самоопределения посредством овладения искусством цирка.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- научить правильному исполнению движений и трюков;
- сформировать систему знаний, умений и навыков по основам цирковых жанров;
- развивать артистическое и эмоциональное исполнение цирковых образов;
- развивать координацию, гибкость, пластику, выворотность, общую физическую выносливость;
- развивать внимательность и наблюдательность, творческое воображение и фантазию через комбинации, упражнения.

**Личностные:**

- формирование высокого морального и культурного уровня учащихся;
- формирование чувства ответственности, взаимоподдержки и коллективизма, средствами выполнения групповых упражнений;
- формирование любви к труду, воспитание чувства терпения вследствие выполнения физических упражнений;
- воспитание и привитие потребности к занятиям физической культурой и спортом.
- развитие творческих способностей и мотивации на творческую деятельность;
- развитие индивидуальной и самобытной - одаренности;

- развитие у учащихся способности к самостоятельной и коллективной работе.

#### **Метапредметные:**

- укрепление и охрана здоровья учащегося, закаливание организма;
- помощь в формировании изгиба позвоночника, укреплению связочного аппарата, развитию всех групп мышц и др.;
- формирование жизненно необходимых видов двигательных действий (ходьба, бег, прыжков и др.);
- развитие физических качеств (ловкость, выносливость);
- формирование у учащихся основ здорового образа жизни;
- адаптация к современной жизни на основе и с помощью общей культуры, знаний, навыков;
- приобщение к истокам и ценностям мировой русской и кубанской культуры;
- учиться любить человека, строить отношения по законам гуманизма;
- создание дружественной среды во всех сторонах жизни и детского сообщества;
- воспитание сценической культуры.

Определение целей, задач и содержания программы основывается на таких важнейших принципах, как последовательность и доступность обучения, опора на интерес, учет индивидуальных особенностей учащегося. Соблюдение этих принципов позволяет определить перспективы развития каждого учащегося.

## **Содержание программы**

### **I год обучения**

Цель первого года обучения: формирования навыков трюковых элементов, для построения акробатических связок; освоение техники и тактики поддержки в парных этюдах.

Задачи первого года обучения

Образовательные:

- знакомство учащихся с понятием трюк, этюд, связка;
- формирование двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- обучение комплекса упражнений на определенные группы мышц.

Личностные:

- формирование высокого морального и культурного уровня учащихся;
- формирование чувства ответственности, взаимоподдержки и коллективизма, средствами выполнения групповых упражнений.

Метапредметные:

- укрепление и охрана здоровья учащегося, закаливание организма;

- помощь в формировании изгиба позвоночника, укреплению связочного аппарата, развитию всех групп мышц и др.

### Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	
2.	Партерная гимнастика	20	1	19	зачет
3.	Партерная акробатика	20	1	19	зачет
4.	Силовая растяжка	20	1	19	зачет
5.	Постановочная часть	9	1	8	зачет
6.	Итоговое занятие	2	1	1	отчетный концерт
	Итого:	72	6	66	

### Содержание учебного плана 1 года обучения

#### 1. Вводное занятие.

Теория: цели и задачи занятий. Обзор основных разделов программы. Правила поведения на занятиях, правила ТБ и ППБ.

#### 2. Партерная гимнастика:

Теория: знакомство учащихся с историей появления профессиональной гимнастикой, как самостоятельным жанром; разнообразием его видов и различных форм исполнения.

Практика: освоение техники приемов гимнастики. Изучение и тренировка сольной, парной и групповой гимнастики.

#### 3. Партерная акробатика:

Теория: знакомство учащихся с видами и формами акробатики; обзор и изучение элементов

Практика: освоение техники приемов акробатики. Изучение трюковых комбинаций с использованием предметов: палочки, мячи, шарики, булавы, кольца

#### **4. Силовая растяжка:**

Теория: знакомство учащихся с понятием и видами растяжки

Практика: освоение принципов и навыков растяжки ног, рук, спины

#### **5. Постановочная часть:**

Теория: обучение построению эстрадного номера, выбор образа

Практика: постановка концертных номеров из набора отдельных трюков, отработка номеров, репетиционный процесс, концертные выступления.

#### **6. Итоговое занятие:**

Практика: отчетный концерт

## **2 год обучения**

Цель второго года обучения: усовершенствование навыков трюковых элементов, для построения акробатических связок; освоение техники и тактики поддержки в цирковых этюдах

Задачи второго года обучения

Образовательные:

- Углубленное знакомство учащихся с понятием трюк, этюд, связка;
- Усовершенствование двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- обучение комплекса упражнений на определенные группы мышц;

Личностные:

- формирование высокого морального и культурного уровня учащихся;
- формирование чувства ответственности, взаимоподдержки и коллективизма, средствами выполнения групповых упражнений;

Метапредметные:

- укрепление и охрана здоровья учащегося, закаливание организма;
- помощь в формировании изгиба позвоночника, укреплению связочного аппарата, развитию всех групп мышц и др.

### **Планируемые результаты.**

Итогом реализации дополнительной образовательной программы является развитие физических качеств, формирование у учащихся основ здорового образа жизни, привитие потребности к занятиям физической культурой и спортом, самовыражению посредством цирковых элементов.

Предметные результаты: умение самостоятельно выполнять цирковые элементы, акробатические трюки, двигаться в пространственной композиции.

Личностные результаты: потребность в саморазвитии, самосовершенствовании, эмоциональное отношение к достижениям.

### Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие</b>	1	1	-	
2.	Парная, групповая акробатика	20	1	19	зачет
3.	Жонглирование, антипод	20	1	19	зачет
4.	Эквилибристика на катушках	20	1	19	зачет
5.	Каучук	4	1	3	зачет
6.	Постановочная часть	5	1	4	зачет
7.	Заключительное занятие	2	-	2	отчетный концерт
	Итого:	72	6	66	

### Содержание учебного плана 2 года обучения

#### 1. Вводное занятие.

Теория: цели и задачи занятий. Обзор основных разделов программы. Правила поведения на занятиях, правила ТБ и ППБ.

#### 2. Парная, групповая акробатика:

Теория: знакомство учащихся с видами профессиональной акробатики, как самостоятельного жанра; разнообразием поддержек и различных их форм исполнения.

Практика: совершенствование техники приемов акробатики. Изучение и тренировка парной и групповой акробатики.

#### 3. Жонглирование, антипод:

Теория: знакомство учащихся с видами и формами жонглирования; изучения реквизита жонгляжа

Практика: усовершенствование техники приемов жонглирования.  
Изучение трюковых комбинаций с использованием предметов, как руками, так и ногами

**4. Эквилибристика на катушках:**

Теория: знакомство учащихся с цирковым реквизитом эквилибристики-катушки

Практика: усовершенствование навыков сохранения равновесия при неустойчивом положении тела на земле или на различных снарядах

**5. Каучук:**

Теория: знакомство учащихся с жанром пластического каучука, каучук на столе

Практика: развитие гибкости тела, растяжки спины, ног и рук, в совокупности цирковых акробатических и гимнастических жанров.

**6. Постановочная часть:**

Теория: обучение построению эстрадного номера, выбор образа

Практика: постановка концертных номеров из набора отдельных трюков, отработка номеров, репетиционный процесс, концертные выступления.

**7. Заключительное занятие:**

Практика: отчетный концерт

**Планируемые результаты.**

Итогом реализации дополнительной образовательной программы является развитие физических качеств, формирование у учащихся основ здорового образа жизни, привитие потребности к занятиям физической культурой и спортом, самовыражению посредством цирковых элементов.

Предметные результаты: умение выполнять цирковые элементы, акробатические трюки, двигаться в пространственной композиции.

Личностные результаты: потребность в саморазвитии, самосовершенствовании, эмоциональное отношение к достижениям.

**Учебный план 3-го года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	
2.	Общефизическая подготовка	10	1	9	зачет
3.	Акробатика	10	1	9	зачет

4.	Пластика и гимнастика	10	1	9	зачет
5.	Жанровая подготовка	9	1	8	зачет
6.	Постановочная часть	30	1	29	зачет
7.	Итоговое занятие	2	-	2	отчетный концерт
	Итого:	72	6	66	

### Содержание учебного плана 3 года обучения

#### 1. Вводное занятие.

Теория: цели и задачи занятий. Обзор основных разделов программы. Правила поведения на занятиях, правила ТБ и ППБ.

#### 2. Общефизическая подготовка:

Теория: основные понятия- махи, бег, правила развития физических качеств

Практика: упражнения для развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Комплексы ритмической гимнастики для развития координации, гибкости, пластики движений. Физические упражнения и подвижные игры для развития пространственной ориентации, равновесия, скорости и реакции..

#### 3. Акробатика:

Теория: основные понятия

Практика: Прыжковые комбинации, фляк, заднее сальто, переднее сальто. Пластика и гимнастика:

Теория: правила растяжки мышц и развития гибкости.

Практика: Растяжка мышечной системы тела; приобретение эластичности мышц рук, ног, спины, плеч; развитие эластичности подъемов стоп; складки; мосты; шпагаты: правый, левый, поперечный. Упражнение на гибкость и растягивание

#### 4. Жанровая подготовка.

Теория: основные понятия – жонглирование, комбинация, петля, антипод, Практика: Технические приемы жонглирования; точность глазомера, быстрота движений, ловкость, темп; подбрасывание двух предметов (булав, колец, шаров, тарелок, палок); комбинации правой и левой рукой. жонглирование двумя шарами одной рукой (левой и правой); жонглирование тремя шарами двумя руками; жонглирование тремя шарами полукаскадом и каскадом; балансирование палки на руке, ноге, лбу; жонглирование тремя шарами полукаскадом и каскадом с обеих рук;

#### **5. Постановочная часть:**

Теория: обучение построению эстрадного номера, выбор образа

Практика: постановка концертных номеров из набора отдельных трюков, отработка номеров, репетиционный процесс, концертные выступления.

#### **6. Заключительное занятие:**

Практика: отчетный концерт

### **Планируемые результаты.**

Итогом реализации дополнительной образовательной программы является развитие физических качеств, формирование у учащихся основ здорового образа жизни, привитие потребности к занятиям физической культурой и спортом, самовыражению посредством цирковых элементов.

Предметные результаты: умение выполнять цирковые элементы, акробатические трюки, двигаться в пространственной композиции.

Личностные результаты: потребность в саморазвитии, самосовершенствовании, эмоциональное отношение к достижениям.

## Раздел 2.

### Комплекс организационно-педагогических условий

#### 2.1. График учебных четвертей МАУ ДО МЭЦ 2021-2022 учебный год

Период	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого
Даты	1.09.21- 31.10.21	1.11.21- 28.12.22	8.01.21- 31.03.22	1.04. 22- 31.05.22	1.09.22- 31.05.22
Кол-во учебных недель	8 недель, 4 дня	8 недель	11 недель, 3 дня	8 недель	36 недель

**Даты начала и окончания учебных периодов/этапов –**

Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая.

**Количество учебных недель –**

программа предусматривает обучение в течение 36 недель.

**Продолжительность каникул –** в период осенних и весенних каникул занятия проводятся по расписанию; в летний период организуется работа объединения по отдельной программе.

**Сроки контрольных процедур** обозначены в календарном учебном графике.

#### **Формы подведения итогов**

В течение года проводятся открытые занятия для родителей, в конце года проводится отчетный концерт. По результатам концерта, учащиеся переводятся на следующий год обучения.

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Для осуществления данной программы школа располагает следующей материальной, научно-методической базой и кадровым обеспечением:

- специально оборудованный зал: наличие гимнастических матов, музыкальная аппаратура, зеркальная стена
- необходимое оборудование, специально изготовленное для определённого жанра (спортивный инвентарь);
- техническая база для проведения занятий (компьютер, проектор, экран, компьютерное программное обеспечение);

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

- 21.Аэробика. Теория и методика проведения занятий. /Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова – М. Спорт Академ Пресс, 2002 – 304с.

22. Богомолов А.П. и другие. «Психологическая подготовка гимнастов» М.: Физкультура и спорт, 1974-80с.
23. Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физическое воспитание учащихся школьного возраста. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 266 с.
24. Ломейко В. С. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I – XI классах. – Мн.: Народная асвета, 1980. – 128 с.
25. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
26. Лисицкая Т. С. Ритм + пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.
27. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов институтов физической культуры под ред. Попова С. Н. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.
28. Михайлова Э. И., Иванов Ю. И. Ритмическая гимнастика. – М.: Московская правда, 1987. – 80 с.
29. Пеганов Ю. А., Берзина Л. А. Позвоночник гибок – тело молодо. – М.: Советский спорт, 1991. – 80 с.
30. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебное пособие. – М.: Гуманит. Издат. Центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
31. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: учебное пособие. – М.: Просвещение, 1989. – 175 с.
32. Соколов Е. Г. Акробатическая подготовка гимнастов. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 145 с.
33. Соколов Е. Г., Николаев Ю. Обучение акробатическим прыжкам. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 184 с.
34. Сабиров Б. М. «Танцующая гимнастика». – М.: Советская Россия, 1972. – 176 с.
35. Художественная гимнастика: Учебное пособие. Под ред. Орлова Л. П. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 188 с.
36. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. – М.: Издат. Центр «Академия», 2000. – 480 с.
37. Шляпин Л. Ф. Гимнастика. – М.: «Искусство», 1978. – 151 с.
38. Кузнецов С.П. Пластическое воспитание актера в театральном вузе: Сборник научных трудов. Л.: ЛГИТМиК, 1987
39. Пиз А. Язык телодвижений. Новгород: Ай кью, 1992.
40. Рутберг И.Г. Пантомима. Движение и образ. М.: Советская Россия, 1981.

