

Управление образования администрации города Хабаровска
муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования г. Хабаровска
«Центр развития творчества детей и юношества»

ПРИНЯТО

На заседании
педагогического
совета

Протокол № 4

«18» 16 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО «ЦРТДиЮ»

И.С. Ермизов
2026 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Цирк Миллениум»**

Направленность: художественная

Уровень программы: разноуровневая (стартовый, базовый, продвинутый)

Возраст обучающихся: 10 -17 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор - составитель:

Долгалёва Оксана Федоровна
педагог дополнительного образования,
высшей квалификационной категории

Хабаровск, 2026 г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При написании данной общеобразовательной программы были использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 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»;
- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- Приказ 220П от 27.05.2025 г. Министерства образования и науки Хабаровского края КУГАОУ ДО «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края) «Об утверждении Положения о дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае»

- Устав МАУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества»

Цирковое искусство является одним из древнейших в мире. В силу своей самобытности и яркости цирковое искусство является притягательным для детей разного возраста. Занятия по цирковому искусству открывают перед обучающимися обширные возможности для развития способности владения своим телом в совершенстве. Постоянные тренировки позволяют сохранить и укрепить здоровье ребенка, научить его правильно распределять нагрузку во время физических упражнений, координировать свои движения, воспитывают волю, терпение и трудолюбие. Занятия в коллективе способствуют нравственному росту ребенка, формированию культуры и этики взаимоотношений в коллективе, развитию у детей творческих, артистических и сценических способностей. Цирковой спектакль открывает перед зрителями сказочный мир, в котором царит неповторимая атмосфера праздника и веселья. В нем обаяние молодости и мудрость веков, красота и отвага, смелость и задор, в нем мысль и фантазия. Показывая доведенную до совершенства красоту человеческого тела, цирк воспитывает у подрастающего поколения чувство прекрасного.

Направленность: художественная, **направление** - цирковое искусство.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время наибольшей популярностью в России является цирк, как способ зрелищного приобщения детей и молодежи к творчеству. Умение владеть цирковыми жанрами дает возможность обратить на себя внимание ровесников, проявить свое «я» и реализовать свой творческий потенциал.

Отличительная особенность: программа «Цирк Миллениум» реализуется в формате интегрированных занятий: история цирка, искусство грима, актерское мастерство, сценическое движение, хореография,

драматургия постановки, которые позволяют всем обучающимся найти занятие по душе, по творческим и физическим возможностям.

Педагогическая целесообразность программы:

Программа имеет выраженный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками. За период освоения программы учащиеся получают не только базовую подготовку по цирковому искусству, способную укрепить здоровье, развить двигательные и координационные навыки, приучить к дисциплинированности, но и возможность максимальной самореализации за счёт высоких результатов в зависимости от степени мотивации и способностей.

Уровень программы – Разноуровневая (стартовый, базовый и продвинутый уровень).

Форма организации содержания программы– Интегрированная.

«Стартовый» уровень рассчитан на 2 года и адресован обучающимся 10 -11 лет, которые являются начинающими.

«Базовый» уровень адресован для обучающихся 11-13 лет (но можно и более младшим, при хорошей физической подготовке и освоенном стартовом уровне) и рассчитан на 2 года.

«Продвинутый» уровень программы рассчитан на 1 год и адресован обучающимся 13-17 лет, которые освоили два предыдущих уровня, либо при хорошей физической подготовке, владеющими акробатическими и спортивными элементами, достаточными для овладения этого уровня.

Форма организации содержания – очная.

Адресат программы: возраст обучающихся 10 - 17 лет

Зачисление в группы в группу первого года обучения производится с обязательным условием – подписание договора с родителями (законными представителями), подписание согласия на обработку персональных данных. Обучающийся должен предоставить справку о состоянии здоровья обеспечивающую доступ к занятиям в цирковой студии.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится при успешной сдаче нормативов и зачетов по цирковым направлениям .

Объём и сроки усвоения программы: 5 лет.

Период	продолжительность занятий	кол-во занятий в неделю	кол-во часов в неделю	кол-во недель	кол-во часов в год
1 год обучения	3 часа	2	6	43	258
2 год обучения	3 часа	2	6	43	258
3 год обучения	3 часа	2	6	43	258

Сроки усвоения программы: 216 часов и 42 часа каникулярный период.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 3 академических часа (1 академический час- 45 мин). Перерыв – 10 мин

Формы проведения занятий:

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в конкурсах, фестивалях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование духовно-нравственных и физических качеств личности учащихся, способствующих эффективному росту, формированию потребности к постоянному самосовершенствованию через обучение цирковым видам искусства.

Задачи программы:

Личностные:

1. Формировать духовно-нравственные понятия и нормы, способствовать положительной адаптации подростков в обществе сверстников и взрослых.
2. Создавать условия для профессионального и личностного самоопределения обучающихся.

3. Формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

Метапредметные:

1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
3. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

-Предметные:

1. Развитие и совершенствование базовых элементов и навыков творческой деятельности циркового искусства.
2. Формирование системы углубленных знаний и выполнение сложных цирковых элементов.
- 3.Повышение уровня технической и практической подготовки.

Педагогическая целесообразность программы:

Программа имеет выраженный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками. За период освоения программы учащиеся получают не только базовую подготовку по цирковому искусству, способную укрепить здоровье, развить двигательные и координационные навыки, приучить к дисциплинированности, но и возможность максимальной самореализации за счёт высоких результатов в зависимости от степени мотивации и способностей.

Обучение строится на основе следующих принципов:

- принцип приемственности, определяющий последовательность изложения программного материала по этапам обучения, единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность обучения и

воспитания детей для всех возрастных групп;

- принцип комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной).

- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей обучаемых;

- неуклонный рост объема средств общей и предметной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется к увеличению объема предметной подготовки;

- принцип активности обучающихся, которая проявляется в усвоении содержания и целей обучения, планировании и организации своей работы, в проверке ее результатов. В реализации этого принципа обучение наиболее тесно смыкается с воспитанием таких качеств, как трудолюбие, ответственность и др.

Особенности организации образовательного процесса

Набор в группы объединения «ЦИРК МИЛЛЕНИУМ» для 1 года обучения производится при наличии:

- договора с родителями (законными представителями), подписание согласия на обработку персональных данных

- при наличии медицинской справки, не имеющие противопоказаний для занятий в цирковом объединении «МИЛЛЕНИУМ».

- Перевод обучающихся на следующий год обучения производится после успешной сдачи зачетов и нормативов.

Программа разработана в соответствии с возрастными особенностями детей, с учётом их физической подготовки и состояния здоровья.

Поскольку важным методом нравственного воспитания является поощрение — выражение положительной оценки его действий и поступков

Для каждого года обучения определены допустимые объёмы тренировочных нагрузок по основным видам и жанрам цирковой подготовки, варианты построения годичного тренировочного цикла с учётом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся. и сложность препятствий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1й год обучения

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-й и 2-й год обучения

«Стартовый уровень»

№	Раздел	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	-	2	Опрос
2	Разминка		30	30	Практическое задание
3	Акробатика	2	28	30	Практическое задание
4	Жонглирование	2	28	30	Практическое задание
5	Гимнастика	2	28	30	Практическое задание
6	Эквилибристика	1	9	10	Практическое задание
7	Хореография	2	28	30	Практическое задание
8	Общая физическая подготовка	1	29	30	Практическое задание
9	Специализация. Подготовка цирковых номеров		10	10	Практическое задание
10	Подвижные игры		10	10	Практическое задание
11	Концертная деятельность		2	2	Практическое задание
12	Промежуточный контроль Итоговый контроль		2	2	Открытое занятие
ИТОГО:		12	204	216	
Каникулярный период				42	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-й и 2-й год обучения

«Стартовый уровень»

Вводное занятие. Знакомство с детьми, формирование их по группам. Ознакомление обучающихся с программой обучения в цирковой студии. Инструктаж по технике безопасности.

Форма контроля: Опрос.

Раздел «Разминка»

Теория: Для чего нужна разминка. Как проводится разминка. Основные направления разминки.

Практика: Спортивный бег по кругу: простой бег с захлестыванием голени, бег с подниманием бедра, многоскоки - максимальное выпрыгивание вверх, боковой бег (правым, левым боком). Разминка шеи. Разминка плечевого корпуса. Разминка рук. Разминка поясничного корпуса. Разминка ног. Разминка с палочкой. (Приложение № 1)

Форма контроля: Практическое задание.

Раздел «Акробатика»

Теория: Что такое акробатика. Виды акробатических элементов. Техника выполнения акробатических элементов.

Практика: Подготовительные упражнения к кувыркам. Кувырок вперед, назад. Мостик из положения лежа. Березка. Перекаты в группировке. (Приложение № 2)

Форма контроля: Практическое задание.

Раздел «Жонглирование»

Теория: Что такое жонглирование. Виды жонглирования. Техника обучения жонглирования (от простого к сложному).

Практика: Выброс и ловля 1 мяча двумя руками. Выброс и ловля 1 мяча правой, левой рукой. Переброс 1 мяча из одной руки в другую. (Приложение № 3)

Форма контроля: Практическое задание.

Раздел «Гимнастика»

Теория: Что такое гимнастика. Виды гимнастики.

Практика: Растяжка шпагатов. Растяжка стоп и колен. Изучение равновесий. Изучение коробочек, корзинок. (Приложение №4).

Форма контроля: Практическое задание.

Раздел «Эквилибристика»

Теория: Что такое эквилибристика. Разновидности эвилибра.

Практика: Стойка на голове. Балансирование трости на руке, ноге, лбу. Балансирование на 1 катушке.

Форма контроля: Практическое задание.

Раздел «Хореография»

Теория: Что такое хореография. Основные виды танцевальных направлений. Позиции рук, ног.

Практика: Постановка корпуса. Изучение танцевальных комбинаций. (Приложение №5)

Форма контроля: Практическое задание.

Раздел «Общеукрепляющая физическая подготовка»

Теория: Что включают в себя общеразвивающая физическая подготовка. Для чего ОФП нужна человеку.

Практика: Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения для прокачки мышц брюшного пресса. Упражнение для прокачки мышц ног. Упражнение для прокачки мышц спины. Упражнение для прокачки мышц рук. (Приложение № 6)

Раздел «Специализация. Подготовка цирковых номеров»

Индивидуально, на усмотрение педагога с отдельными обучающимися.

Раздел «Подвижные игры»

Практика: Игры на сплоченность, на умение работать в команде. (Приложение №7).

Раздел «Концертная деятельность»

Участие обучающихся циркового объединения «Миллениум» в концертах, конкурсах, мероприятиях, фестивалях разного уровня.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3-й и 4-й год обучения.

«Базовый уровень»

№	Раздел	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	-	2	Опрос
2	Разминка		30	30	Практическое задание
3	Акробатика	2	28	30	Практическое задание

4	Жонглирование	2	28	30	Практическое задание
5	Гимнастика	2	28	30	Практическое задание
6	Эквилибристика	1	9	10	Практическое задание
7	Хореография	2	28	30	Практическое задание
8	Общая физическая подготовка	1	29	30	Практическое задание
9	Специализация. Подготовка цирковых номеров		10	10	Практическое задание
10	Концертная деятельность		12	12	Практическое задание
11	Промежуточный контроль Итоговый контроль		2	2	Открытое занятие
ИТОГО:		12	204	216	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3-й и 4-й год обучения.

«Базовый уровень»

Вводное занятие. Знакомство с детьми, формирование их по группам. Ознакомление обучающихся с программой обучения в цирковой студии. Инструктаж по технике безопасности.

Форма контроля: Опрос.

Раздел «Разминка»

Теория: Основные направления разминки: махи, бег, правила развития физических качеств.

Практика: Упражнения для развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Форма контроля: Практическое задание.

Раздел «Акробатика»

Теория: Техника безопасности при работе на матах. Определение терминов «Переворот», «Темповой переворот», «Рандат», «Фляг».

Практика: Выполнение упражнений.

Форма контроля: Практическое задание.

Раздел «Жонглирование»

Теория: Жонглирование мячами, булавами. Выполнение упражнений с резиновым мячом.

Практика: Выброс и ловля 2,3 мячей, колец, булав двумя руками.

Форма контроля: Практическое задание

Раздел «Гимнастика»

Теория: Растяжка. Техника выполнения упражнений для эластичности мышц ног, плеч, голеностопа.

Практика: Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой. Упражнения: «Веревочка», «Шпагат». «Полушпагаты», «Мост», «Высокий мост», «Мостик складочка»

Форма контроля: Практическое задание.

Раздел «Эквилибристика»

Теория: Методика постановки тела. Техника выполнения упражнения. Удержание тела в пространстве.

Практика: Выполнение простейших упражнений в балансе для изучения техники выполнения «Локтевой стойки с моста».

Форма контроля: Практическое задание.

Раздел «Хореография»

Теория: Роль хореографии в цирке. Хореографическое украшение номера.

Практика: Хореографическая постановка циркового номера.

Форма контроля: Практическое задание.

Раздел «Общеукрепляющая физическая подготовка»

Теория: ОФП. Техника упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, рук, ног, спины.

Практика: Выполнение простых упражнений для укрепления мышц : «Лодочка», «Звезда», «Жираф», «Рыбка», «Карандаш».

Форма контроля: Практическое задание.

Раздел «Специализация. Подготовка цирковых номеров»

Постановка и отработка цирковых номеров.

Раздел «Концертная деятельность»

Участие обучающихся циркового объединения «Миллениум» в концертах, конкурсах, мероприятиях, фестивалях разного уровня.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

5-й год обучения. «Продвинутый уровень»

№	Раздел	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	-	2	Опрос
2	Разминка		10	10	Практическое задание
3	Акробатика		20	20	Практическое задание
4	Жонглирование		20	20	Практическое задание
5	Гимнастика. Воздушная гимнастика	5	20	25	Практическое задание
6	Эквилибристика		20	20	Практическое задание
7	Хореография. Оригинальный жанр	2	27	29	Практическое задание
8	Общая физическая подготовка		15	15	Практическое задание
9	Специализация. Подготовка цирковых номеров	10	38	48	Практическое задание
10	Концертная деятельность	2	23	25	Практическое задание
11	Промежуточный контроль Итоговый контроль		2	2	Открытое занятие
ИТОГО:		21	195	216	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5-й год обучения

«Продвинутый уровень»

Вводное занятие. Ознакомление обучающихся с программой постановки цирковых номеров на продвинутый уровень. Инструктаж по технике безопасности.

Форма контроля: Опрос.

Раздел «Разминка»

Теория: Каучук. Техника выполнения элементов на гибкость и равновесие.

Практика: Выполнение упражнений для развития гибкости (равновесия, верхний шпагат, «бабушка в окошке»).

Форма контроля: Практическое задание.

Раздел «Акробатика»

Теория: Переворот в сторону (колесо с одной руки). Техника выполнения силового выхода в прямую стойку.

Практика: Выполнение упражнений для изучения техники выполнения «Колеса с одной руки». Спичаг с положения стоя возле стены. Выполнение упражнений в балансе для изучения техники выполнения «Спичага возле стены».

Форма контроля: Тестирование пройденного материала, по средствам викторины и сдачи нормативов.

Раздел «Жонглирование»

Теория: Жонглирование мячами, булавами. Выполнение упражнений с резиновым мячом.

Практика: Выброс и ловля 3,4 мячей, колец, булав двумя руками. Параллель 2,4 предметов, переброс предметов в паре.

Форма контроля: Практическое задание

Раздел «Гимнастика»

Теория: Техника выполнения упражнений для эластичности мышц ног, плеч, голеностопа.

Практика: Применение элементов гимнастики в различных цирковых жанрах: эквилибр на руках, пластический этюд: пластический дуэт, воздушная гимнастика на полотнах, кольце, на ремнях.

Форма контроля: Практическое задание.

Раздел «Эквилибристика»

Теория: Техника выполнения элементов эквилибра с применением различного реквизита. Удержание тела в пространстве.

Практика: Постановка номеров: эквилибр на моноцикле, эквилибр на тростях, эквилибр на катушках

Форма контроля: Практическое задание.

Раздел «Хореография»

Теория: Хореографическое украшение номера.

Практика: Хореографическая постановка циркового номера.

Форма контроля: Практическое задание.

Раздел «Общеукрепляющая физическая подготовка»

Теория: ОФП. Техника упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, рук, ног, спины.

Практика: Выполнение силовых упражнений на пресс, пресс - корпуса, пресс- ноги, отжимания, висы.

Форма контроля: Практическое задание.

Раздел «Специализация. Подготовка цирковых номеров»

Постановка и отработка цирковых номеров.

Раздел «Концертная деятельность»

Участие обучающихся циркового объединения «Миллениум» в концертах, конкурсах, мероприятиях, фестивалях разного уровня.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

«Стартовый уровень»

Личностные результаты:

- развитие образного мышления;
- будет сформирована ответственность и дисциплинированность;

- развитие эмоциональной восприимчивости;
- формирование мотивации к творческому труду;
- формирование зрительского, слушательского опыта, визуальной культуры;
- воспитание культуры общения обучающихся.

Метапредметные результаты:

- умение работать в команде и слушать партнера;
- развитие физических данных обучающихся: пластики, гибкости, координации движений, ориентировки в пространстве;
- развитие первоначальных акробатических умений и навыков;
- умение выполнять элементарные упражнения с цирковым реквизитом (хула хуп, мяч, скакалка);
- умение выполнять упражнения мост из различных исходных положений: лежа на спине, сид согнув ноги, стоя; шпагат и полушпагат;
- выразительность исполнения и креативность;
- развитие творческих способностей ребёнка: артистизм, фантазию, способность к импровизации.

Предметные результаты:

- получение знаний о способах укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) с помощью циркового искусства;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- умение выполнения гимнастических комплексов;
- умение выполнения акробатических элементов;
- умение выполнения комплексы на растяжку и разминку;
- сформированность основ цирковой культуры, в том числе на развитие художественного вкуса и интереса к цирковому искусству.

«Базовый уровень»

Личностные результаты:

- приобретут осознанное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- приобретут устойчивый интерес и мотивацию к занятиям по цирковым жанрам и к самостоятельному творчеству;
- сформируют положительное отношение к своему трудолюбию.

Метапредметные результаты:

- приобретут способность выразительного исполнения движений;
- разовьют внимание и наблюдательность, творческое воображение, эмоциональную отзывчивость;
- освоят общую физическую подготовку (ОФП);
- освоят навыки работы в команде.

Предметные результаты:

- приобретут компетенции в сфере сценического движения в цирковых постановках;
- научатся методически грамотно выполнять цирковые упражнения;
- усовершенствуют способность к импровизации, самостоятельной постановочной деятельности.

«Продвинутый уровень»

Личностные результаты:

- приобретут осознанное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- приобретут устойчивый интерес и мотивацию к занятиям по разным жанрам циркового искусства и к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- будут ответственно относиться к выполняемой работе.
- научатся взаимопониманию и уважительному отношению к другим: партнерам, сверстникам, к сценическим костюмам, к цирковому реквизиту.

Метапредметные результаты:

- научатся применять полученные знания на практике;
- усовершенствуют навыки импровизации на заданные темы;

- усовершенствуют навыки постановочной работы и индивидуальной работы над номерами;

Предметные результаты:

-освоят теоретические и практические основы жанров эквилибристики, эксцентрики, воздушной гимнастики, пластики, оригинальный жанр, жонглирования;

-усовершенствуют умения и навыки работы с хула-хупами;

-освоят разные техники сценического грима;

-усовершенствуют применение способов регулирования процессов тренировочной деятельности.

Комплекс организационно-педагогических условий:

Календарно-учебный график (первый год и второй год)

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения

1 год обучения

№ п/п	Месяц	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	сентябрь	4	14-00 -16-25	Беседа	3	Вводное занятие. Техника безопасности. История Цирка.	Хореографический ЦРТДиЮ
2	сентябрь	7	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. Знакомство с основными жанрами циркового искусства.	Хореографический ЦРТДиЮ
3	сентябрь	11	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. изучение шпагатов	Хореографический ЦРТДиЮ
4	сентябрь	14	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. изучение шпагатов,	Хореографический ЦРТДиЮ

						равновесия.	
5	сентябрь	18	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. изучение шпагатов, равновесия.	Хореографический ЦРТДиЮ
6	сентябрь	21	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. изучение мостика, коробочки.	Хореографический ЦРТДиЮ
7	сентябрь	25	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. повторение мостика, коробочки.	Хореографический ЦРТДиЮ
8	сентябрь	28	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. основы жонглирования.	Хореографический ЦРТДиЮ
9							
10	октябрь	2	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. основы жонглирования.	Хореографический ЦРТДиЮ
11	октябрь	5	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. основы жонглирования.	Хореографический ЦРТДиЮ
12	октябрь	9	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. вращение тросточки.	Хореографический ЦРТДиЮ
13	октябрь	12	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. вращение тросточки.	Хореографический ЦРТДиЮ
14	октябрь	16	14-00 -16-25	Учебное тренировочное	3	1. Общая физическая	Хореографический ЦРТДиЮ

				занятие		подготовка. 2. баланс тросточки.	
15	октябрь	19	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. баланс тросточки.	Хореографический ЦРТДиЮ
16	октябрь	23	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. кувырки вперед, назад.	Хореографический ЦРТДиЮ
17	октябрь	26	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. кувырки вперед, назад	Хореографический ЦРТДиЮ
18	октябрь	30	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. кувырки в длину	Хореографический ЦРТДиЮ
18	ноябрь	2	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. кувырки в длину	Хореографический ЦРТДиЮ
19	ноябрь	6	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. изучение вращения обруча	Хореографический ЦРТДиЮ
20	ноябрь	9	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. вращение обруча	Хореографический ЦРТДиЮ
21	ноябрь	13	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. выброс обруча	Хореографический ЦРТДиЮ
22	ноябрь	16	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. выброс обруча	Хореографический ЦРТДиЮ
23	ноябрь	20	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. баланс на 1 катушке	Хореографический ЦРТДиЮ

24	ноябрь	23	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. баланс на 1 катушке	Хореографический ЦРТДиЮ
25	ноябрь	27	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. баланс на 1 катушке	Хореографический ЦРТДиЮ
26	ноябрь	30	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. баланс на 1 катушке	Хореографический ЦРТДиЮ
24	декабрь	4	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. основы жонглирования	Хореографический ЦРТДиЮ
25	декабрь	7	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. вращение обруча	Хореографический ЦРТДиЮ
27	декабрь	11	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. баланс на 1 катушке	Хореографический ЦРТДиЮ
28	декабрь	14	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. баланс на 1 катушке	Хореографический ЦРТДиЮ
29	декабрь	18	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. закрепление жонглирования 1-2 мячика	Хореографический ЦРТДиЮ
30	декабрь	21	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. кувырки вперед назад	Хореографический ЦРТДиЮ
31	декабрь	24	14-00 -16-25	Учебное тренировочное	3	1. Общая физическая	Хореографический ЦРТДиЮ

				занятие		подготовка. 2. мост, коробочка, корзинка	
32	декабрь	28	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	ЗАЧЕТ. ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ.	Хореографический ЦРТДиЮ
36	январь	8	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	РАЗМИНКА. ОФП.	Хореографический ЦРТДиЮ
37	январь	11	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. мост, шпагаты, равновесия.	Хореографический ЦРТДиЮ
38	январь	15	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. стойка на руках с опорой.	Хореографический ЦРТДиЮ
39	январь	18	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. стойка на руках с опорой.	Хореографический ЦРТДиЮ
40	январь	22	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. колесо: лево, право.	Хореографический ЦРТДиЮ
41	январь	25	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. колесо: лево, право.	Хореографический ЦРТДиЮ
42	январь	29	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. колесо: лево, право. Стойки.	Хореографический ЦРТДиЮ
43							
40	февраль	1	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. колесо: лево,	Хореографический ЦРТДиЮ

						право	
41	февраль	5	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. вращение обруча	Хореографический ЦРТДиЮ
42	февраль	8	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. вращение обруча - восьмерка.	Хореографический ЦРТДиЮ
43	февраль	12	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. вращение обруча	Хореографический ЦРТДиЮ
44	февраль	15	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. баланс на 1 катушке	Хореографический ЦРТДиЮ
45	февраль	19	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. баланс на 1 катушке	Хореографический ЦРТДиЮ
46	февраль	22	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. баланс на 1 катушке	Хореографический ЦРТДиЮ
47	февраль	26	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. баланс на 1 катушке	Хореографический ЦРТДиЮ
47	март	1	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. подготовка элементов.	Хореографический ЦРТДиЮ
48	март	5	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров	Хореографический ЦРТДиЮ
49	март	8	14-00 -16-25	Учебное тренировочное	3	1. Общая физическая	Хореографический ЦРТДиЮ

				занятие		подготовка. 2. составление трюковой части номеров	
50	март	12	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. разделение по жанрам	Хореографический ЦРТДиЮ
51	март	15	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. разделение по жанрам	Хореографический ЦРТДиЮ
52	март	19	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. работа по жанрам	Хореографический ЦРТДиЮ
53	март	22	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. работа по жанрам	Хореографический ЦРТДиЮ
54	март	26	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. повторение равновесий, шпагатов.	Хореографический ЦРТДиЮ
55	март	29	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. повторение трюковой части номера	Хореографический ЦРТДиЮ
56	апрель	2	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров	Хореографический ЦРТДиЮ
57	апрель	5	14-00 -16-25	Учебное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров	Хореографический ЦРТДиЮ

58	апрель	9	14-00 -16-25	Учебное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров	Хореографический ЦРТДиЮ
59	апрель	12	14-00 -16-25	Учебное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров	Хореографический ЦРТДиЮ
60	апрель	16	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров	Хореографический ЦРТДиЮ
61	апрель	19	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров	Хореографический ЦРТДиЮ
62	апрель	23	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров	Хореографический ЦРТДиЮ
63	апрель	26	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. генеральная репетиция отчетного концерта	
63	апрель	30	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. генеральная репетиция отчетного концерта	Хореографический ЦРТДиЮ

64	май	3	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	Отчетный концерт.	Хореографический ЦРТДиЮ
65	май	7	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	Подготовка к зачету	Хореографический ЦРТДиЮ
66	май	10	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	Подготовка к зачету	Хореографический ЦРТДиЮ
67	май	14	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	Подготовка к зачету	Хореографический ЦРТДиЮ
68	май	17	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	ЗАЧЕТ. ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ.	Хореографический ЦРТДиЮ
69	май	21	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	ЗАЧЕТ. ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ.	Хореографический ЦРТДиЮ
70	май	24	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗА ГОД.	Хореографический ЦРТДиЮ
	май	28	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗА ГОД.	Хореографический ЦРТДиЮ
71	май	31	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	К/Т Атмосфера	ТК "Южный парк"
72	июнь	4	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	БАТУТНЫЙ ЦЕНТР	"Южный парк"
73	июнь	7	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	"Самый креативный фриз"	Хореографический ЦРТДиЮ

74	июнь	11	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	"Вместе мы сила	Хореографический ЦРТДиЮ
75	июнь	14	14-00 -16-25	Учебное тренировочное занятие	3	Танцевальный джем	Хореографический ЦРТДиЮ
76	июнь	18	14-00 -16-25	Танцевальный джем	3	"Покажи свои умения"	Хореографический ЦРТДиЮ
77	июнь	21	14-00 -16-25	Танцевальный джем	3	"Покажи свои умения"	Хореографический ЦРТДиЮ
78	июнь	25	14-00 -16-25	Посиделки	3	" КАПУСТНИК"	Хореографический ЦРТДиЮ
	июнь	28	14-00 -16-25	Посиделки	3	" КАПУСТНИК"	Хореографический ЦРТДиЮ
79	июль	2	14-00 -16-25	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	3	" КТО БЫСТРЕЕ И СИЛЬНЕЕ"	парк " ДИНАМО
80	июль	5	14-00 -16-25	ПОДГОТОВКА К ВЫЕЗДУ НА ФЕСТИВАЛЬ " ХАНКАЙСКИЕ ЗОРИ"	3	ПОДГОТОВКА К ВЫЕЗДУ НА ФЕСТИВАЛЬ " ХАНКАЙСКИЕ ЗОРИ"	Приморский кра
81	июль	9	14-00 -16-25	ВЫЕЗД И УЧАСТИЕ В ФЕСТИВАЛЕ " ХАНКАЙСКИЕ ЗОРИ 2026"		УЧАСТИЕ В ФЕСТИВАЛЕ " ХАНКАЙСКИЕ ЗОРИ 2026"	Приморский кра
	июль	12	14-00 -16-25	ВЫЕЗД И УЧАСТИЕ В ФЕСТИВАЛЕ " ХАНКАЙСКИЕ		УЧАСТИЕ В ФЕСТИВАЛЕ " ХАНКАЙСКИЕ ЗОРИ 2026 "	Приморский кра

				ЗОРИ 2026"			
	ИТОГО:				258		

Каникулярный период

№ п.п.	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	ноябрь		18:50- 21:00	Танцевальный джем	2	"Покажи свои умения"	Хореографический з ЦРТДиЮ
2	январь	5	18:50- 21:00	Посиделки	2	Рождество	Хореографический з ЦРТДиЮ
3	март	30	18:50- 21:00	Посиделки	2	"Цирк на голове" ЮМОРИНЫ	Хореографический з ЦРТДиЮ
	ИТОГО:				6		

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Цирк Миллениум» может быть реализована, как в групповой, так и в индивидуальной форме с постоянным составом численностью 10-13 человек.

Методы обучения:

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- метод упражнений и повторений (выработка технических навыков обучающегося);
- метод показа (показ педагогом технических элементов, исполнение педагогом трюков с использованием различного реквизита);
- объяснительно-иллюстративный (педагог показывает элементы и попутно объясняет);
- метод проблемного изложения (педагог ставит и сам решает проблему, показывая при этом обучающемуся разные пути и варианты решения);
- частично-поисковый (обучающийся участвует в поисках решения поставленной задачи).

Методы воспитания:

- убеждение;
- поощрение;
- стимулирование;
- мотивация.

Материально-техническое обеспечение:

Для работы циркового объединения «Миллениум» используются:

1. Сцена и тренировочный зал,
2. Реквизит;
3. Маты;
4. Звуковая аппаратура.

Формы организации учебного занятия: учебное тренировочное занятие с группой, индивидуальное тренировочное занятие с обучающимися, постановка и репетиция цирковых номеров, беседа, праздник, встреча с интересными людьми, мастер-классы, конкурсное - игровая программа, концерт, конкурс, фестиваль.

Формы промежуточного и итогового контроля:

- Тестирование
- Анкетирование
- Практическое задание/работа.

Формы аттестации: Отчетные занятия, концерты, практические задания.

Формы представления результатов:

1. Отчетные занятия;
2. Конкурсы/фестивали;
3. Участие в концертах;
4. Показательные выступления;
5. Мастер-классы.

ОЦЕНОЧНЫЕ /КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (см. Приложение № 9-15)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Гуревич З. «О жанрах советского цирка», М., изд. «Искусство», 1984 г.
2. Кузнецов В. «История цирка», М., «Искусство», 1973 г.
3. Немчинский М. «Цирк России наперегонки со временем», М., ГИТИС, 2001
4. «Сценическая речь» под редакцией И. Козляниновой, М., ГИТИС, 1995 г.
5. «Методика преподавания народного танца», Гусев, М. Виодс, 2003 г.
6. «Театр. Живопись. Кино, Музыка». Составитель Трубочкин Д., М., ГИТИС, 2004 г.
7. «История русского драматического театра», под редакцией Н. Навоарова, М., ГИТИС, 2001 г.
8. «Программа для спортивных секций, кружков физической культуры, Спортивная гимнастика», М., «ФиС», 1962 г.
9. «Возрастная и педагогическая психология», сост. Дубровина И., М., Академия, 2005 г.
10. «Анатомия физических упражнений», М.,Феникс, 2009 г.

11. «Анатомия упражнений на растяжку». М., «Попурри», 2008 г.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1. Акопян А. «И никакого волшебства»: Изд. «Малыш», 1986
2. Ангарский В., Викторов А., Попов О. М.: Изд. «Искусство», 1964
3. Буллок А., Джеймс Д. «Хочу быть клоуном»/Пер. с англ. С.Копыловой. – Вильнюс: Полина, 1996 – 32с.
4. Востоков А. «Фокусы для всей семьи» СПб: Издательство «Литра», 1997, 112 с
5. Дмитриев Ю. «Цирк в России». М.: Изд. «Искусство» 1977.
6. Коркин В.П. «Акробатика». М.:Физкультура и спорт, 1983, 127 с.
7. Кох З. «Вся жизнь в цирке». М.: Изд. «Искусство», 1963
8. Тарахно П. «жизнь, отданная цирку». М.: Изд. «Искусство», 1976
9. Успенский Э. «Школа клоунов». Петрозаводск «Карелия», 1992

ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ:

DVD-диски «Цирк дю Солей» (12 дисков)

DVD-диски «Фестиваль в Благовещенске» (4 диска)

СД - диски «Шедевры мировой музыки» (3 диска)

СД-диски «Сборник современной музыки» для проведения занятий (10 дисков)

Видео-касеты цирковых программ (10 шт.).

Приложение №1.

РАЗМИНКА

Общеукрепляющие и разогревающие упражнения.

- 1.. Спортивный бег по кругу: простой бег с захлестыванием голени, бег с подниманием бедра, многоскоки - максимальное выпрыгивание вверх, боковой бег (правым, левым боком).
2. Разминка шеи:
 - а) круговые вращения головой вправо и влево;
 - б) наклоны головой вправо, влево, вперед, назад.
3. Разминка плечевого корпуса:
 - а) круговые вращения плечами;
 - б) рывки руками попеременно
4. Разминка рук.
 - а) вращение кистями, сжатыми в кулак;
 - б) вращение в локтевом суставе;
 - в) вращение в полную руку - вместе и попеременно;
 - д) «ножницы»
5. Разминка поясничного корпуса:
 - а) наклоны корпуса вправо, влево, вперед, назад;
 - б) круговые вращения корпусом;
 - в) круговые вращения тазом;
6. Разминка ног:
 - а) махи ногами вперед, назад, в стороны;
 - б) выпады на каждую ногу;
 - в) перекаты с одной ноги на другую
7. Разминка с палочкой -3 подхода:

- а) палочка заведена за спину под лопатки: повороты корпуса ~ стороны, наклоны в стороны вперед, назад;
 - б) палочка зажата кистями рук, мах руками вперед, назад – выворотность плечей;
 - в) прыжки через палочку – вперед, назад;
 - г) баланс палочки на голове
 - д) вращение палочки руками вправо, влево.
- Упражнения могут меняться на усмотрение преподавателя.

Приложение №2.

Дисциплина «АКРОБАТИКА»

1 уровень – Стартовый.

1. Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.
2. Перекаты. Перекаты в группировке - лежа на спине (вперед-назад), из положения сидя и из упора присев.
3. Стойки. Стойки на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
4. Кувырки. Кувырок вперед из упора присев. Длинный кувырок вперед.
5. Колесо с места.
- б. Прыжки на 2-х ногах, на одной ноге.

2 уровень – Базовый.

1. Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.
2. Перекаты. В группировке лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа на бедрах с опорой и без опоры руками.
3. Стойки. Стойка на лопатках, руки на полу. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стену.
4. Кувырки. Кувырок прыжком. Кувырок назад.
5. Колесо с места и с разбега.
- б. Полет-кувырок с разбега.
7. Стойки. Стойки на предплечье и голове. Стойка на руках.
8. Кувырки из стойки на голове и из СТОЙКИ на руках кувырок вперед.
Кувырок вперед согнувшись ноги вместе и ноги врозь
9. Переворот вперед с опорой руками и головой. Переворот вперед на одну ногу.
10. Перевороты с места.

3 уровень – Базовый.

1. Группировки.
2. Перекаты. Перекат на стойку на лопатках в упор присев. Перекат назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

3. Стойки.
4. Кувырки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.
5. Колеса с места, разбег-вальсет-колесо.
6. Переворот с места и с разбега.
7. Серия курбетов - не менее 5 раз.
8. Переднее сальто с разбега с батута.
9. Заднее сальто с батута.
10. Переворот назад на одну ногу.
11. Фляк с места.
12. Заднее сальто с разбега.
13. Дорожка фляков с разбега.

4 уровень – Продвинутый.

1. Серия курбетов - не менее 5 раз.
2. Переднее сальто с разбега с батута.
3. Заднее сальто с батута.
4. Переворот назад на одну ногу.
5. Фляк с места.
6. Заднее сальто с разбега.
7. Дорожка фляков с разбега.
8. Комбинация: разбег-вальсет-рондат.
9. Маховое колесо.
10. Маховый переворот.
11. Дорожка – рондат-фляк-сальто.
12. Раскрутка фляков.

Приложение №3.

Дисциплина «ЖОНГЛИРОВАНИЕ»

1 уровень – Стартовый

1. Перебрасывание 1,2 мячей двумя руками встречным полетом.
2. Перебрасывание одной булавы с одной руки в другую .
3. Перебрасывание 1,2 колец двумя руками встречным полетом.

2 уровень – Базовый .

1. Перебрасывание 3 мячей 2-мя руками встречным. полетом:.
2. Перебрасывание 2-х булав из руки в руку встречным полетом.
3. Перебрасывание 3-х колец 2-мя руками встречным полетом.
4. Перебрасывание 3-х мячей 2-мя руками не менее 100 раз.
5. Жонглирование 2-мя мячами одной рукой (левой, правой) -50 раз.
6. Перебрасывание 3-х колец -50 раз.
7. Жонглирование 3-мя булавами -50 раз.

3 уровень –Базовый.

1. Жонглирование 4-мя мячами -50 раз.
2. Жонглирование 4-мя: кольцами -50 раз.
3. Жонглирование 3-мя булавами из-под колен -10 раз.
4. Жонглирование 2-мя: булавами одной рукой (правой, левой) -50 раз.
5. Жонглирование 2-мя: булавами двойной оборот -50 раз.
6. Жонглирование в паре (забирание сбоку спереди) -5 раз.

4 уровень –Продвинутый.

1. Перекидка 2-мя партнерами 5 и 6 булав -50 раз.
2. Жонглирование 4-мя булавами.
3. Жонглирование 3-мя булавами двойной оборот -100 раз.
4. Жонглирование 3-мя: булавами из-за спины - 10 раз.
5. Жонглирование 3-мя булавами - каскад -10 раз.

Приложение №4.

Дисциплина «ГИМНАСТИКА»

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАСТЯЖКИ ПОДЪЕМОМ СТОП И ВЫВОРОТНОСТИ:

Исходное положение упор сидя, руки в стороны:

1. Движения стопами сократить-натянуть, то же в птичке
2. Круговые движения стопами вовнутрь-изнутри, вправо-влево
3. Повторить пункты 1 и 2, через пальцы



4. - вытянуть ноги вперед
5. Поднятие ног в топорики
6. Растяжка стоп с помощью партнера (партнер сидит ПОД коленями):
 - Стопы натянутые-сокращенные, то же в птичке
 - То же опорой на кубик, скамейку (пятки на опоре)
7. Сед на выгнутых стопах (на коленях)
8. Растяжка правой/левой стопы
9. Упор сидя на выгнутых стопах (вес на руках)
10. Упор сидя на выгнутых стопах (вес на стопах)
11. Качелька
12. Горочка на стопах (+шаги)
13. Горочка на стопах + мах

14. Комплекс на стопы 1 (вес на стопах, руки сзади, корпус параллельно полу, вытянуть ногу вверх-сократить-положить на колено опорной ноги-вытянуть-натянуть стопу-вернуться в и.п)

15. Комплекс 2

16. Сложная горочка (колено опирается на пятку)

17. Приседания на выгнутых стопах

18. Ходьба на стопах (на месте, с продвижением)

19. Подъем с выгнутых стоп

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАСТЯЖКИ ПОПЕРЕЧНОГО ШПАГАТА:

Плие по широкой выворотной второй позиции

Круговые в тазобедренном суставе согнутой ногой

1. Выпады в сторону
2. Наклоны вперед/к ногам из положения сед ноги врозь
3. Лягушки (сидя, на спине, на животе) в паре (с опорой)
4. Упражнение Херки, лежа на животе (из положения лягушка на животе-вытянуть ногу в сторону)
5. Солнышко (и.п сед с упором-перекатиться через поперечный шпагат в положение лежа на животе- вернуться в и.п через поперечный шпагат)
6. Махи в поперечный шпагат из положения лежа на спине (медленные/быстрые)
7. Упражнение флажок (и.п- лежа на спине, ноги вытянуты вверх-раскрыть шпагат-круговым движением собрать на полу (то же в обратном направлении)
8. Поперечный шпагат на спине с партнером (возле стены)
9. Махи из положения лежа на боку
10. Поперечный шпагат с опорой

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАСТЯЖКИ НА ПРОДОЛЬНЫЕ ШПАГАТЫ:

1. Наклоны к ногам из положениям сед с упором (стопы натянутые-сокращенные, тоже в птичке)
2. Наклоны к ногам из положения херки
3. Подъем ноги вперед из положения сидя (стопа натянутая-сокращенная)
4. Гимнастический комплекс
5. Махи вперед из положения лежа на спине (следить за положением бедра)
6. Продольные шпагаты лежа на спине в паре (самостоятельно + захват)
7. Растяжка с колена в паре

8. Шпагат возле стены
9. С опорой под заднюю ногу
10. Махи с опусканием рук на пол

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАСТЯЖКИ МЫШЦ СПИНЫ И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА:

Разминка:

Наклоны корпуса вперед-назад (ноги на ширине плеч/ноги в бой позиции) (8-4-2-1 счет) Круговые движения вправо-влево

1. Разминка плечевого пояса:

- Круговые движения в плечевом суставе (вперед-назад)
- Захваты (за локоть, перед собой)
- Выкруты (руки в стрелочке над головой – пружинка назад; руки за спиной в замке-пружинка вверх)
- Выкруты со скакалкой

2. Растяжка плечевого сустава и верхней части спины возле стены с партнером

2. Прокачка мышц спины:

2.1. Прогибка назад из положения упор сидя

2.2. Поднятие корпуса (руки за головой)

2.3. Поднятие корпуса (руки в стрелочке)

2.4. Поднятие корпуса с разворотом (руки за головой)

2.5. Поочередное разноименное поднятие рук и ног

2.6. Поднятие ног (корпус на полу)

2.7. Лодочка (простая; с перекатом)

3. Растяжка спины:

3.1. Упражнение сфинкс

3.2. Лодочка с перекатом

3.3. Растяжка в паре (руки прямые, руки на лопатках)

3.4. Кораблик

3.5. Прогибка назад на коленях (руки на бедрах, руки над головой)

3.6. Мост на коленях

4. Махи ногами из положения сфинкс на локтях (+захват)

5. Махи ногами из положения кошечка

6. Захват скорпион лежа

7. Коробочка

8. Мост

9. Мост с выдвижением ноги вперед

10. Захват за стопы

11. Стойка на груди лежа

12. Стойка на груди с колен

РАВНОВЕСИЯ

- Либерти - опорная нога прямая, рабочая в положение пассе по ноге.
- Арабеск - ноги в 3й позиции – правая нога впереди – левая рука впереди (правая в положении Т); поднять прямую ногу назад, одновременно опуская корпус.
- Флажок (равновесие в сторону) – из положения 3я позиция на правую ногу, мах правой ногой по диагонали, захват правой рукой (следить за осанкой, положением бедер и опорной ногой) Отработка захода (мах прямой ногой по диагонали (к руке), опорная нога прямая). Захват рабочей ноги (следить за осанкой, опорной ногой)
- Флажок вперед (равновесие вперед) – из положения 3я позиция на правую ногу, шаг вперед, мах левой ногой, захват двумя руками за голень (следить за осанкой, положением бедер и опорной ногой)
- Отработка положения сидя с захватом
- Отработка положения лежа с захватом (в паре, самостоятельно)
- То же стоя
- Лук и стрелы - из положения 3я позиция на правую ногу, мах левой ногой в сторону, захват за голень; Перевести ногу вверх, захват противоположной рукой за сокращенную стопу (следить за осанкой, положением бедер и опорной ногой)
- Отработка положения сидя с захватом (с махом)
- Отработка положения лежа с захватом (в паре, самостоятельно)
- То же стоя (с захватом через флажок, с махом)
- Найк – из положения 3я позиция на правую ногу, согнуть назад левую ногу, захват левой рукой с внутренней стороны за колено, выпрямить левую ногу, минимально опуская корпус вниз (следить за положением бедер, опорной ногой)
- Скорпион/скорпион с прямой ногой
- Подводящие упражнения лежа (из положения сфинкс на локтях – махи руками назад; - махи прямыми ногами назад; - махи прямыми ногами назад + согнуть ногу к голове; - совмещение маха назад ногами и руками; - захват скорпион лежа на животе (разноименно))
- Захваты стоя разноименно с опорой
- То же без опоры
- Равновесия в поперечный шпагат
- Из 3й позиции ног шаг вперед с подворотом стопы, рабочая нога на 45° (обратить внимание на положение бедер, руки в позиции Т)
- То же на 90°
- То же без шага (3я позиция на правую ногу – мах левой) на 45-90°
- Сход – вернуть опорную и рабочую ногу в 3ю позицию, бедра прямо

То же у опоры, мах на 180° с захватом
То же без опоры

П
риложение №5.

Дисциплина «ХОРЕОГРАФИЯ»

1 уровень – Стартовый.

1. Постановка рук, ног, головы, корпуса.
2. Позиции рук, ног .
3. Тренировочные упражнения у станка, лицом к станку

2 уровень – Базовый.

1. Постановка корпуса, рук, ног, головы.
2. Позиции рук, ног.
3. Тренировочные упражнения: у станка и в середине зала.
4. Прыжки по 6-й позиции.

3 уровень – Базовый.

1. Усложненные тренировочные упражнения у станка и в середине зала.
2. Попеременный шаг, припадание.
3. Подготовка к вращению.
4. Поклоны (классический, русский).

4 уровень – Продвинутый.

1. Усложнение тренировочных упражнений у станка и в середине зала,
2. Прыжки в ускоренном темпе.
3. Вращение на месте и по диагонали.

Приложение №6.

Общеукрепляющие физические упражнения.

Упражнения для прокачки мышц брюшного пресса (частично мышц ног):

1. Пресс маятник
 2. Поднятие корпуса (ноги согнутые/ноги прямые)
 3. Поднятие ног на 25 – 90 ° из положения лежа на спине/сед с упором
 4. Ножницы
 5. Зигзаг
 6. Планка (на 2х локтях/на одном; то же на прямых руках)
 7. Складка: 1. Согнутыми ногами; 2. Прямыми ногами по 1й; 3. Двумя ногами;
- Боковой пресс:

1. Поднятие прямых ног
2. Поднятие корпуса
3. Повороты туловища вправо/влево из положения лежа на спине
4. Из и.п лежа на спине

Упражнения для прокачки мышц ног:

1. Подъемы на релеве (двумя ногами, по одной – нога на пассе)
2. Приседания (ноги на ширине плеч, выворотная широкая 2ая позиция)
3. Приседания с грузом на плечах
4. Пистолетик
5. Подъем корпуса из и.п лежа на спине, ноги согнуты
6. Подъем ног в положении той-тач сидя
7. Подъем ног в положение той-тач лежа с корпусом
8. Поочередное поднятие ног с сокращением стоп
9. Опускание ног в сторону из и.п лежа на спине ноги подняты
10. Разножка лежа на спине
11. Подъем ног из и.п лежа на боку, открытая нога скрестно
12. Резкие махи вперед/в сторону (можно с утяжелителями)

Прокачка мышц спины (можно с утяжелителями):

1. Поднятие корпуса из и.п лежа на животе (руки за головой)
2. Поднятие корпус из и.п лежа на животе а (руки в стрелочке)
3. Поднятие корпуса с разворотом из и.п лежа на животе (руки за головой)
4. Поочередное разноименное поднятие рук и ног из и.п лежа на животе
5. Поднятие ног из и.п лежа на животе (корпус на полу)
6. Лодочка

Упражнения для прокачки мышц рук:

Отжимания:

1. Стандартный хват (кисти под плечами)
2. Широкий хват (кисти вперед)
3. Широкий хват (кисти в сторону)
4. С локтей
5. Хват «сердечко»

Общие:

Прокачка шеи

Подготовительное упр. к стойке на руках

Подвижные игры

Игра «На сплоченность, на умение работать в команде»

1. **Животные голоса** (всем в кругу на ухо сообщается любое животное, после все закрывают глаза, начинают имитировать голос своего животного и должны еще найти своих соратников и собраться в группы).

2. **Дружный круг**

Все участники встают в тесный круг (левая рука на плече соседа, правая – на поясе соседа). После этого педагог предлагает всем присесть, затем сделать вместе шаг правой ногой, левой ногой, присесть, встать.

3. **Любит – не любит.** На два круга. Один круг – малый – становится внутрь большого круга лицом к его участникам. Нужно идти по кругу и оказывать определенные жесты: **объятия** – символ большой любви и симпатии, **пожатие руки** – выражение близких дружеских чувств, **хлопок по ладони** – ты славный малый, но не более, **кивок головой** – я воспринимаю тебя нейтрально, без определенной симпатии и антипатии. Совпади – выполнить, нет – просто показать.

4. **Групповой узор.** Все превращаются в пазлы. Первый выходит, встает в позу, каждый следующий дополняет собой пазл, должен касаться телом хотя бы одного из предыдущих товарищей.

5. **Упражнение «Путаница»**

Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый участник обязан найти себе «друга по рукопожатию». Затем все участники вытягивают левую руку и так же находят себе «друга по рукопожатию» (важно чтобы друзья по рукопожатию были разные). И теперь задача участников состоит в том,

чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое общение между участниками.

6. Упражнение «Свой способ приветствия»

7. Музей вредных привычек

Представьте, вы попали в музей привычек. Покажите, что вы видели в залах:

- зал хамства и зал уважения и тактичности;
- зал ссор между мальчиками и девочек и зал дружбы, приветствия и поклонов;
- зал грязнуль, нерях, недовольства и зал чистоты и улыбки;
- зал плакс, грустных и недовольных ребят и зал любви, верности и понимания.

8. Тень. На работу в команде

Один партнер стоит за спиной, другой – на расстоянии 2-3 шагов. Ведущий партнер свободно перемещается в пространстве, а ведомый в точности, как тень, повторяет его движения. По хлопку педагога, партнеры меняются ролями.

Ситуации с тенью: собирает грибы и ягоды; стирает; играет в компьютерные игры; прихорашивается перед зеркалом; колит дрова; топит печку; показывает синхронное плавание; катается на лыжах, на роликах, на велосипеде; едет за рулем крутого автомобиля; летает в космосе. Отыгрывает еще эмоционально. Придумать танец для тематической зарядки из десяти движений.

- животные;
- морская;
- пожарная;
- кухонная;
- космическая;
- спортивная (танец борцов сумо; танец гимнасток; танец каратистов; танец шахматистов; танец фефтовальщиков; танец футболистов).

Календарный учебный график.

Анкета «мотивация учения и отношение учащихся к процессу познания»

Фамилии и инициалы учащихся на анкетах не ставятся. Ученики указывают лишь номера читаемых учителем вопросов и выбирают на них ответы.

Анализ количественных результатов анкеты начинается с вопроса № 3 и проводится следующим образом: указывается номер вопроса, выписываются все позиции, названные или выбранные учащимися из приведённого перечня ответов, и подсчитывается, с какой частотой каждая из них встречалась в ответах школьников исследуемой группы.

1. Число, месяц и год анкетирования.

2. Школа и класс, в котором ты учишься.

3. В полную ли силу ты учишься?

- а) да;
- б) не совсем в полную силу;
- в) не знаю;
- г) прилагаю мало усилий,
- д) вообще нет желания учиться.

4. Что тебя побуждает учиться?

- а) ответственность перед коллективом,
- б) желание принести пользу,
- в) желание самоутвердиться, завоевать уважение,
- г) гордость за свои успехи в учёбе,
- д) награда со стороны родителей.
- е) боязнь «отрицательных последствий»,
- ж) нежелание огорчать родителей,
- з) привычка хорошо, добросовестно учиться,
- и) просто интересно учиться,
- к) от этого зависит будущее,
- л) от этого зависят зарплата, карьера,
- м) что ещё? (написать).

5. Что тебе мешает учиться лучше?

- а) запущен материал,
- б) трудно учиться,
- в) мешает лень,
- г) много задают,
- д) не хватает времени,

- е) не умею организовать свой день,
- ж) не нравятся занятия (скучно),
- з) слабые способности,
- и) нет кружков (указать, каких именно),
- к) отсутствие дополнительной литературы,
- л) отсутствие помощи со стороны учителей, товарищей,
- м) плохо учат,
- н) что ещё? (написать).

6. Какие темы тебя особенно привлекают?

7. Чем эти темы значимы для тебя?

- а) понадобятся в жизни,
- б) понадобятся при получении профессии,
- в) интересным общением,
- г) учат логически мыслить,
- д) расширяют кругозор,
- е) повышают уровень общей культуры,
- ж) просто интересны,
- з) развивают творческие способности,
- и) что ещё? (написать).

8. Устраивает ли тебя качество образования, даваемого центром?

- а) устраивает полностью;
- б) не совсем устраивает;
- в) совсем не устраивает.

Примечание.

На вопросы № 3 и № 8 необходимо выбрать только один из предлагаемых вариантов ответов.

На вопросы № 4, № 5 и № 7 учащиеся могут выбирать несколько вариантов ответов, но для удобства обработки целесообразно ограничить диапазон выбора: например, предложив выбрать не более 3-х вариантов ответов.

На вопрос № 6 предполагается ответ в открытой форме.

**Пр
ложение №10.**

**Анкета для определения творческих наклонностей у младших
школьников**

Цель: Определить творческие наклонности у младших школьников.

1. Я люблю заниматься в цирковом объединении.
2. Я люблю гулять один.
3. Мои мама и папа любят играть со мной.
4. Я задаю много вопросов.
5. Сочинение рассказов и сказок – пустое занятие.

6. Я люблю, чтобы у меня был только один или два друга.
7. Я ничего не имею против, если иногда меняются правила игры.
8. У меня есть несколько действительно хороших идей.
9. Я люблю рисовать.
10. Я люблю вещи, которые трудно делать.
11. Солнце на рисунке должно быть всегда жёлтым.
12. Я люблю всё разбирать, чтобы понять, как это работает.
13. Мне больше нравится раскрашивать картинки в книжке, чем рисовать самому.
14. Лёгкие загадки самые интересные.
15. Иногда мама или папа занимаются чем-нибудь вместе со мной.
16. Я люблю узнавать новое о животных.
17. Мой папа любит делать что-нибудь по дому.
18. Я не люблю, когда другие дети задают много вопросов.
19. Трудно найти себе занятие, когда находишься один.
20. Мой папа думает, что я обычно поступаю правильно.
21. Я люблю рассказы о далёком прошлом.
22. Я охотнее играю в старые игры, чем в новые.
23. Когда я хочу что-то сделать, но мне это трудно, я отказываюсь от этой затеи и берусь за что-нибудь другое.
24. Я всегда люблю играть с друзьями.

В 5, 6, 11, 13, 14, 18, 19, 22, 23, 24 - да - 0 баллов, нет – 1 балл.

В остальных случаях – да – 1 балл, нет – 0 баллов.

Склонность ребёнка к творчеству складывается из таких его качеств, как разнообразие интересов, независимость и гибкость ума, любознательность, настойчивость.

1. Разнообразие интересов.

Подсчитываем сумму баллов в ответах 1, 5, 9, 16, 21.

I степень – 0-1 балл – слабо выражено.

II степень – 2-3 балла – выражено средне.

III степень – 4-5 баллов – явно выражено.

1. Независимость.

Ответы 2, 8, 11, 13, 19, 24.

I степень – 0-2 балла – слабо выражена.

II степень – 3-4 балла – выражена средне.

III степень – 5-6 баллов – выражена сильно.

1. Гибкость и приспособляемость.

Ответы 6, 7, 22.

I степень – 0-1 балл – выражена слабо.

II степень – 2 балла – выражена средне.

III степень – 3 балла – выражена явно.

1. Любознательность.

Ответы 4, 12, 18.

I степень – 0-1 балл – выражена слабо.

II степень – 2 балла – выражена средне.

III степень – 3 балла – выражена явно.

1. Настойчивость.

Ответы 10, 14, 23.

I степень – 0-1 балл – выражена слабо.

II степень – 2 балла – выражена средне.

III степень – 3 балла – выражена явно.

Приложение №11.

Методика «Направленность личности»

Методика подготовлена с. Ф. Спичак, А. г. Синицыным

Цель: определение личностной направленности учащихся.

Методика позволяет выявить следующие направленности личности:

Направленность на себя (**Я**) - ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы и окружающих людей, агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность, интровертированность.

Направленность на общение (**О**) - стремление при любых обстоятельствах поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или оказанию искренней помощи людям, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми.

Направленность на дело (**Д**) - заинтересованность в решении деловых проблем, выполнение работы как можно лучше, ориентация на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.

Инструкция: «На каждый пункт опросника возможны три ответа, обозначаемых буквами А, Б, В. Вам нужно выбрать тот ответ, который более всего выражает ваше мнение. Над вопросами долго не думайте, выполняйте работу самостоятельно».

Текст методики:

1. Больше всего удовлетворения в жизни даёт:

А - оценка работы;

В - сознание того, что работа выполнена хорошо;

Б - сознание, что находитесь среди друзей.

2. Если бы я играл в футбол, то хотел бы быть:

В - тренером, который разрабатывает тактику игры;

А - известным игроком;

Б - выбранным капитаном команды.

3. Лучшими преподавателями являются те, которые:

А - имеют индивидуальный подход;

В - увлечены своим предметом и вызывают интерес к нему;

Б - создают в коллективе атмосферу, в которой никто не боится высказывать свою точку зрения.

4. Учащиеся оценивают как самых плохих таких преподавателей, которые:

А - не скрывают, что некоторые люди им не симпатичны;

Б - вызывают у всех дух соперничества;

В - производят впечатление, что предмет, который они преподают, их не интересует.

5. Я рад, что мои друзья:

Б - помогают другим, когда для этого представляется случай

А - всегда верны и надёжны;

В - интеллигентны и у них широкие интересы.

6. Лучшими друзьями считаю тех:

Б - с которыми хорошо складываются взаимные отношения

В - которые могут больше, чем я;

А - на которых можно надеяться.

7. Я хотел бы стать известным, как те:

В - кто добился жизненного успеха;

А - может сильно любить;

Б - отличается дружелюбием и доброжелательностью

8. Если бы я мог выбирать, я хотел бы быть:

В - научным работником;

Б - начальником отдела;

А – опытным лётчиком.

9. Когда я был ребёнком, я любил:

Б - игры с друзьями;

В - успехи в делах;

А - когда меня хвалили.

10. Больше всего мне не нравится, когда я:

В - встречаю препятствия при выполнении возложенной на меня задачи;

Б - когда в коллективе ухудшаются товарищеские отношения

А - когда меня критикует мой начальник.

11. Основная роль школ должна бы заключаться в:

В - подготовке учеников к работе по специальности

А - развитии индивидуальных способностей и самостоятельности

Б - воспитании в учениках качеств, благодаря которым они могли бы уживаться с людьми.

12. Мне не нравятся коллективы, в которых:

Б - недемократическая система

А - человек теряет индивидуальность в общей массе;

В - невозможно проявление собственной инициативы.

13. Если бы у меня было больше свободного времени, я бы использовал его:

Б - для общения с друзьями;

В - для любимых дел и самообразования;

А - для обеспечения отдыха.

14. Мне кажется, что я способен на максимальное, когда:

Б - работаю с симпатичными людьми;

В - у меня работа, которая меня удовлетворяет;

А - мои усилия достаточно вознаграждены.

15. Я люблю, когда:

В - чувствую удовлетворение от выполненной работы;

Б - приятно провожу время с друзьями.

16. Если бы обо мне писали в газетах, мне бы хотелось бы, чтобы:

В - отметили дело, которое я выполнил;

А - похвалили меня за мою работу;

Б - сообщили о том, что меня выбрали в Совет школы

17. Лучше всего я учился бы, когда преподаватель:

А - имел ко мне индивидуальный подход;

В - стимулировал меня на более интенсивный труд;

Б - вызвал дискуссию по разбираемым вопросам.

Обработка результатов: Подсчитать количество ответов с одинаковыми буквенными обозначениями по всем вопросам и определить преобладающую направленность личности, исходя из того, что ответы с буквой:

А - обозначают направленность на собственную личность;

Б - на общение с другими людьми;

В - на деловую активность.

Методический комментарий: Методика предназначена в основном для школьников 7-9 классов. Именно для этой возрастной категории наибольший интерес представляет выяснение направленности личности на себя, на дело, или на общение. В работе с детьми это служит условием для развития их рефлексии и самопознания.

В младшем подростковом возрасте (5-6 классы) у школьников доминирует эгоцентрическая направленность, что необходимо учитывать при анализе полученных результатов. Это свойство подростков зачастую вызвано просчётами в воспитательной работе в школе, неправильным обращением с ребёнком в семье или включением школьника в группы сверстников, имеющими негативную социальную направленность. Наиболее вероятными причинами развития эгоцентрической направленности школьников могут быть: перехваливание детей в школе, их заласканность в семье, недостаток контактов со сверстниками или неправильное распределение ролей в структурах межличностного взаимодействия. Такая негативная не-правильность, как правило, сопровождается плохо развитыми социально-

перспективными навыками и умениями и недостаточно сформированным механизмом децентрации.

Приложение №12.

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

Название мероприятия	Сроки и место проведения	Категория участников	Ответственный
Родительское собрание на тему "Основные задачи дополнительной общеобразовательной программы «Школа будущего первоклассника»	сентябрь	для родителей	Долгалева О.Ф. педагог ДО
Профилактика пожарной безопасности (инструктаж)	сентябрь	для обучающихся	Долгалева О.Ф. педагог ДО
Профилактика безопасности дорожного движения	сентябрь	для обучающихся	Долгалева О.Ф. педагог ДО
Консультация для родителей «Профилактика гриппа и ОРВИ»	октябрь	для родителей	Долгалева О.Ф. педагог ДО
Игровая программа «Быстрее. Выше. Креативнее»	октябрь	для обучающихся	Долгалева О.Ф. педагог ДО
Праздник посвященный Дню матери»	ноябрь	для родителей	Долгалева О.Ф. педагог ДО
Консультация для родителей: «Как заниматься с ребенком дома»	ноябрь	для обучающихся	Долгалева О.Ф. педагог ДО
Новый год в объединении «Цирк Миллениум»	декабрь	для обучающихся	Долгалева О.Ф. педагог ДО
Родительское собрание «Итоги первого полугодия»	декабрь	для родителей	Долгалева О.Ф. педагог ДО

Беседа «Один дома: правила безопасности»	январь	для обучающихся	Долгалева О.Ф. педагог ДО
Тематическое занятие «Об армии с гордостью»	февраль	для обучающихся	Долгалева О.Ф. педагог ДО
Подготовка к выезду на фестиваль в г.Владивосток	февраль	для обучающихся, для родителей	Долгалева О.Ф. педагог ДО
Развлекательная программа «8 марта»	март	для обучающихся, для родителей	Долгалева О.Ф. педагог ДО
Праздничное мероприятие «Масленица широкая»	март	для обучающихся, для родителей	Долгалева О.Ф. педагог ДО
Итоговое родительское собрание «Наши достижения»	апрель	для родителей	Долгалева О.Ф. педагог ДО
Воспитательная работа по каникулярной дополнительной программе «Цирк Миллениум»	июнь	для обучающихся	Долгалева О.Ф. педагог ДО

Приложение №13.

Промежуточная аттестация 20__20__ учебный год.

Группа №

№	Фамилия, имя	Кувыро к вперед	Кувыро к назад	Шпага т правый	Шпага т левый	Шпага т попере чный	Мости к из положе ния лежа	Березк а	Равновесие на правую ногу	Равнове сие на левую ногу	Опуска ние в мост	Подним ание с моста
1												
2												
3												
4												

Критерии оценки: 1 – знает, самостоятельно выполняет;

2 – знает, выполняет с помощью педагога;

3 – не знает, не выполняет.

**Разработанные критерии и диагностические материалы для
определения результатов и качества образовательного
(воспитательного) процесса по ДОП
циркового объединения «Миллениум»**

Результативность освоения обучающимися программы по каждому году обучения определяется педагогом в процессе наблюдения за детьми на занятиях с использованием методов контроля и управления образовательным процессом в соответствии с критериями оценки качества исполнения циркового номера, а также по итогам выступлений на контрольных занятиях, участия в концертах, цирковых программах, смотрах и фестивалях. Контроль результативности фиксируется в Карте отслеживания результативности (Приложение №15)

**Качественные показатели
Личностные характеристики**

1.1. Поведенческие характеристики затрагивают проблемы коммуникативной компетентности, управляемости и дисциплинированности ребенка. Навыки общения в значительной мере зависят от самооценки. Максимально высоко оцениваются поведенческие характеристики ребенка с нормальной самооценкой, обладающего развитой способностью к сотрудничеству, то есть желанием и умением принимать участие в общем деле. Дисциплинированность является внешним проявлением других поведенческих характеристик, она связана со способностью к самоконтролю и эффективному взаимодействию с членами коллектива и педагогом.

1.2. Интерес к занятиям – личностная характеристика, которая свидетельствует о степени сформированности у ребенка осознанного отношения к занятиям и собственной компетентности по предмету. Максимально высоко оценивается интерес к занятиям, если он не навязан ребенку извне, а поддерживается самостоятельно. Кроме того, учитывается, насколько ребенок осведомлен о том, каких реальных усилий потребует от него освоение циркового искусства, подкрепляет или снижает его интерес преодоление трудностей.

Критерий – частота проявления признака.

3 балла — данное качество проявляется всегда;

- 2 балла** – данное качество проявляется часто;
1 балл – данное качество проявляется редко;
0 баллов – данное качество не проявляется совсем.

Предметная компетентность

3 балла

Обладает **высоким уровнем** предметных компетенций.

- партерная гимнастика – шпагат, «мост» стоя;
- основы акробатики – кульбиты вперед и назад, вальсет с места, с прыжка, с разбега, каскад с места и темпового подскока, курбет, «колесо».

Обладает высоким уровнем исполнительского мастерства и артистизма - при исполнении номера:

- точно и красочно раскрывает художественный образ;
- грамотно использует приобретенные навыки сценического движения.

2 балла

Обладает средним уровнем предметных компетенций.

Не обладает необходимым уровнем исполнительского мастерства и артистизма - при исполнении номера:

- боится сцены, «зажимается»;
- не достаточно владеет способностью к образному перевоплощению.

1 балл

- **Владеет** предметными компетенциями частично, с небольшими погрешностями.
- **Не обладает** необходимым для данного возраста уровнем исполнительского мастерства и артистизма.

0 баллов

- **Не владеет** предметными компетенциями.
- **Не обладает** необходимым уровнем исполнительского мастерства и артистизма.

Количественные показатели

Посещаемость занятий

- 3 балла** – посетил все занятия;
2 балла – посетил более половины занятий;
1 балл – посетил менее половины занятий.

Личные достижения на уровне культурно-массовых мероприятий

3 балла – призовое место в районных, городских, всероссийских и международных фестивалях и конкурсах.

2 балла – участие в фестивалях и конкурсах различных уровней, мероприятиях и концертах городского значения.

1 балл – участие в мероприятиях и концертах

Качественные показатели

Личностные характеристики

Поведенческие характеристики затрагивают проблемы коммуникативной компетентности, управляемости и дисциплинированности ребенка. Навыки общения в значительной мере зависят от самооценки. Максимально высоко оцениваются поведенческие характеристики ребенка с нормальной самооценкой, обладающего развитой способностью к сотрудничеству, то есть желанием и умением принимать участие в общем деле. Дисциплинированность является внешним проявлением других поведенческих характеристик, она связана со способностью к самоконтролю и эффективному взаимодействию с членами коллектива и педагогом.

Интерес к занятиям – личностная характеристика, которая свидетельствует о степени сформированности у ребенка осознанного отношения к занятиям и собственной компетентности по предмету. Максимально высоко оценивается интерес к занятиям, если он не навязан ребенку извне, а поддерживается самостоятельно. Кроме того, учитывается, насколько ребенок осведомлен о том, каких реальных усилий потребует от него освоение циркового искусства, подкрепляет или снижает его интерес преодоление трудностей. 97

Критерий – частота проявления признака.

3 балла — данное качество проявляется всегда;

2 балла – данное качество проявляется часто;

1 балл – данное качество проявляется редко;

0 баллов – данное качество не проявляется совсем.

[illegible]