

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского и юношеского музыкально – хореографического искусства
Приморского района Санкт – Петербурга
(ГБУ ДО ЦДЮИ)

ПРИНЯТА
Протокол Педагогического совета
ГБУ ДО ЦДЮИ
№3 от 26.05.2025



Приказ от 26.05.2025 № 7/05
Директор ГБУ ДО ЦДЮИ
И.В. Поликарпова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АЛЕ-АП!»**

Срок освоения: 3 года
Возраст обучающихся: 7 – 14 лет

Разработчик:
Странадко Мария Владимировна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Але-ап!» разработана в соответствии с основными направлениями государственной политики и актуальными федеральными и региональными документами в сфере образования.¹

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Программа соответствует социальному заказу общества на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей. При определении актуальности программы использовался анализ детского и родительского спроса.

Дополнительная общеразвивающая программа «Але-ап!» ориентирована на формирование навыков и умений в сфере физической культуры и спорта, прежде всего для сохранения здоровья и обеспечения физического благополучия, что соответствует Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. Занятия физической культурой и спортом способствуют формированию культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни подрастающего населения.

Искусство цирка — вид зрелищного искусства, по законам которого строится развлекательное представление. Цирк сочетает в себе элементы гимнастики, акробатики, хореографии, а также актерское (сценическое) мастерство. Занятие цирковым искусством способствует развитию ловкости, силы, внимания, ритмичности, красоты, грациозности, фантазии, актерского мастерства.

Гимнастика объединила систему специально подобранных физических упражнений, воздействующих на определенные группы мышц с целью укрепления здоровья, развития двигательных навыков, силы и координации движений.

Акробатика является одной из ключевых форм в подготовке артистов цирка. Важнейшие требования к занятиям акробатикой: достижение высокой моторной плотности, динамичности, ловкости. В программе удачно сочетаются комплексы физических упражнений, художественной гимнастики, хореографии. Эффективность выбранного направления в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 7 – 14 лет. Специальных знаний, умений и навыков не требуется.

Уровень освоения программы – углублённый

Объем и срок освоения программы

Срок освоения: 3 года

Объем программы: 648 часов

Объем освоения программы по годам обучения (в часах):

- 1 год обучения – 216 академических часов;
- 2 год обучения – 216 академических часов;
- 3 год обучения – 216 академических часов.

¹Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Цель программы: приобщение учащихся к физической культуре и спорту, развитие физических качеств обучающихся посредством циркового искусства.

Задачи

Обучающие:

- способствовать овладению основных понятий и терминов;
- способствовать освоению техники выполнения акробатических, гимнастических и хореографических упражнений;
- способствовать овладению основ актерского мастерства с учетом специфики циркового искусства;
- формировать знания о закономерностях двигательной активности, значении занятий физической культурой для формирования культуры здорового образа жизни.

Развивающие:

- способствовать формированию интереса к занятию спортом, цирковым искусством;
- развивать физические данные учащихся (координация, скорость, равновесие, выносливость);
- развитие навыков самостоятельной работы, самоконтроля и самоанализа;
- развивать коммуникативные навыки, творческие способности.

Воспитательные:

- воспитывать доброжелательность, чувство взаимопомощи;
- воспитывать волевые качества личности: дисциплинированность, активность, ответственность, трудолюбие
- поддержка и развитие интереса учащихся к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные

Учащиеся

- будут знать правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении гимнастических, акробатических, хореографических упражнений;
- будут знать основные понятия и термины;
- будут знать технику выполнения акробатических, гимнастических и хореографических упражнений, основы жонглирования;
- будут знать азы актерского мастерства с учетом специфики циркового искусства;
- будут знать правила поведения на занятиях, соревнованиях;
- будут уметь применять полученные знания, умения и навыки на практике.

Метапредметные

Учащиеся

- будут понимать и принимать учебную задачу;
- будут активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- будут владеть навыками самостоятельной работы.

Личностные

- учащиеся проявят интерес к цирковому искусству и будут мотивированы к продолжению занятий;
- учащиеся будут иметь мотивацию к ведению здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом;
- получают развитие волевых качества личности: активность, ответственность, дисциплинированность.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

Форма обучения – очная.

Условия набора и формирования групп

На обучения по программе принимаются все желающие в возрасте 7 – 14 лет при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Возможен дополнительный набор на второй и последующие годы обучения учащихся, прошедших соответствующую подготовку в других учреждениях.

Желательно формирование групп по возрастному критерию, но возможно и обучение в разновозрастных группах.

Количество обучающихся в каждой учебной группе определяется в соответствии с локальным актом образовательной организации. Оптимальное количество учащихся в группе: 1 год обучения 15 человек, на остальных годах обучения количественный состав группы может меняться (на 3 году – не менее 10 человек).

Формы организации и проведения занятий

Занятия проводятся по группам аудиторно.

Формы организации деятельности на занятии:

- фронтальная – объяснение нового материала, беседа, показ педагогом;
- групповая – коллектив делится на микрогруппы для выполнения определенных задач;
- индивидуальная – для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Формы проведения занятий: традиционное занятие, тренировка, контрольные упражнения, технический зачет.

Материально-техническое оснащение программы

- Спортивный зал/ танцевальный зал, маты, скакалки, мячи, обручи, магнитофон.

Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования без привлечения иных специалистов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Выполнения заданий Наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	46	1	45	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
3.	Гимнастические упражнения	50	2	48	Контрольные упражнения
4.	Акробатические упражнения	50	2	48	Технический зачет
5.	Хореография	40	2	38	Контрольные упражнения
6.	Актерское мастерство	26	2	24	Выполнение творческих заданий. Педагогическое наблюдение
7.	Итоговое занятие	2		2	Показательные выступления
Итого		216	10	206	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Выполнения заданий Наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	34	1	33	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
3.	Гимнастические упражнения	50	2	48	Контрольные упражнения
4.	Акробатические упражнения	50	2	48	Технический зачет
5.	Хореография	34	2	32	Контрольные упражнения
6.	Жонглирование	18	2	16	Контрольные упражнения
7.	Актерское мастерство	26	2	24	Выполнение творческих заданий. Педагогическое наблюдение
8.	Итоговое занятие	2		2	Показательные выступления
Итого		216	12	204	

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Выполнения заданий Наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	16	1	15	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
3.	Гимнастические упражнения	50	2	48	Контрольные упражнения
4.	Акробатические упражнения	50	2	48	Технический зачет
5.	Хореография	34	2	32	Контрольные упражнения
6.	Жонглирование	16	2	14	Контрольные упражнения
7.	Актерское мастерство	26	2	24	Выполнение творческих заданий. Педагогическое наблюдение
8.	Постановочная работа	20	2	18	Выполнение заданий педагога, наблюдение
9.	Итоговое занятие	2		2	Показательные выступления
Итого		216	14	202	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 года обучения

Задачи 1 года обучения

Обучающие:

- способствовать овладению основных понятий и терминов: «гибкость», «сила», «координация», «партерная гимнастика».
- способствовать освоению техники выполнения простых акробатических, гимнастических и хореографических упражнений;
- познакомить с общими принципами актерского мастерства в цирковом искусстве;
- способствовать формированию навыков простого жонглирования.

Развивающие:

- развивать физические данные учащихся (координация, скорость, гибкость, выносливость, равновесие);
- развивать коммуникативные навыки.

Воспитательные:

- воспитывать чувство взаимопомощи;
- воспитывать волевые качества личности: дисциплинированность, ответственность.

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие

Теория

Цель, задачи обучения по программе. Правила поведения в спортивном зале, в образовательном учреждении. Требования к внешнему виду на занятии. Инструктаж по технике безопасности.

Практика

Игра на знакомство «Снежный ком», на выявление физических данных «Лисы и зайцы». Эстафеты. Упражнения на выявление начальных физических возможностей обучающихся.

2. Общая физическая подготовка

Теория

Понятия: гибкость, сила, координация. Характеристика техники выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости, скоростно-силовых качеств, координации. Правила техники безопасности при выполнении упражнений.

Практика

Упражнения для развития гибкости: наклоны, махи ногами, «бабочка», полушпагаты, шпагаты; «рыбка», «колечко», «корзинка», мост.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места, с разбега; прыжки на скакалке.

Упражнения для развития координации: различные равновесия – на двух, на одной, с закрытыми глазами; прыжки с поворотом; повороты на одной ноге.

Упражнения для развития выносливости: челночный бег; прыжки на скакалке.

Сдача нормативов.

3. Гимнастические упражнения

Теория

Характеристика техники выполнения гимнастических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. История гимнастики.

Практика

Гимнастические равновесия – на одной с различным положением ног и рук (ласточка, равновесие вперед, в сторону).

Гимнастические прыжки – ноги врозь, «козлик», «разножка», «пистолетик».

Упражнения с предметом – различные упражнения с обручем и скакалкой (перебросы, вращения).

Контрольные упражнения.

4. Акробатические упражнения

Теория

Характеристика техники выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Группировка, ее виды. История акробатики в России.

Практика

Кувырки (вперед, назад, боком, через плечо); стойки на руках с опорой о стену и без опоры; переворот вперед боком.

Технический зачет.

5. Хореография

Теория

Характеристика техники выполнения хореографических упражнений. Понятие «партерная гимнастика». Правила техники безопасности при выполнении хореографических упражнений. Музыкальный такт. Музыкальный ритм. История возникновения балета.

Практика

Упражнения на отработку навыка движения музыкально, ритмично и эмоционально. Ритмические хлопки под музыку, комбинирование движений под музыку.

Высчитывание музыки под движение. Использование выразительных средств, обеспечивающих законченность движения, упражнения, комбинации.

Изучение позиций в хореографии у станка.

Контрольные упражнения

6. Актерское мастерство

Теория

Знакомство с общими принципами исполнения упражнений, их роль в эмоциональном раскрепощении. Приемы мизансценирования.

Практика

Комплекс на эмоциональное раскрепощение; выполнение упражнений на внимание и фантазию.

7. Итоговое занятие

Практика

Показательные выступления. Подведение итогов 1 года обучения. Анализ результатов обучения по программе. Перспективы, цели и задачи на следующий год.

Планируемые результаты 1 года обучения

Предметные

Учащиеся

- будут знать правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических, гимнастических и хореографических упражнений.
- будут знать основные понятия и термины;

- будут знать технику выполнения основ акробатических, гимнастических, хореографических упражнений;

Метапредметные

Учащиеся

- будут понимать и выполнять поставленную педагогом учебную задачу;
- будут включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.

Личностные

- учащиеся проявят интерес к цирковому искусству;
- получат развитие волевые качества личности: ответственность, дисциплинированность.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2 года обучения

Задачи 2 года обучения

Обучающие:

- способствовать овладению понятий и терминов «быстрота», «выносливость», «прыжки в шпагат», «стойка на руках», «releve», «demi-plie».
- способствовать дальнейшему освоению и улучшению техники выполнения гимнастических и хореографических упражнений;
- способствовать освоению техники выполнения базовых акробатических элементов;
- формировать знания о закономерностях двигательной активности.

Развивающие:

- развивать физические данные учащихся (координация, скорость, равновесие, выносливость);
- развивать умение работать в коллективе;
- способствовать гармоничному физическому развитию;
- развить общий кругозор обучающихся.

Воспитательные:

- воспитать у детей волевые качества (трудолюбие, терпение);
- воспитать коммуникабельность и дружелюбность;
- приобщить учащихся к здоровому образу жизни.

Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие

Теория

Планы и задачи на учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в образовательном учреждении, в спортивном зале. Режим занятий.

Практика

Игры и игровые упражнения на развитие внимания, быстроты реакции, скорости, ловкости. Эстафеты с элементами гимнастики.

2. Общая физическая подготовка

Теория

Значение, цель, функции общей физической подготовки. Понятия: быстрота, выносливость.

Техника выполнения упражнений на развитие быстроты и выносливости.

Практика

Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие выносливости.

Сдача нормативов.

3. Гимнастические упражнения

Теория

Гимнастическая терминология. Понятие «прыжки в шпагат». Меры предупреждения травм на занятии при выполнении гимнастических упражнений. Виды гимнастики – спортивная, эстетическая, художественная.

Практика

Гимнастические повороты – на одной с различным положением ног и рук (поворот «в кольцо», «циркуль», с прямой ногой, с захватом);

Упражнения на растяжку – шпагаты (правый, левый, продольный).

Гимнастические прыжки – ноги врозь, «кольцо», «разножка», «пистолетик», «олень», прыжок шагом в шпагат, прыжок шагом в шпагат в кольцо.

Упражнения с предметом – различные упражнения с мячом, обручем и скакалкой (перекаты, перебросы, вращения).

Контрольные упражнения.

4. Акробатические упражнения

Теория

Терминология разучиваемых упражнений, положений и элементов. Понятие «стойка на руках». Техника выполнения разучиваемых упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Виды акробатики: парно-групповая, акробатика на дорожке.

Практика

Стойка на руках около опоры с удержанием, без удержания, без опоры. Кувырки (вперед, назад, боком, через плечо).

Технический зачет.

5. Хореография

Теория

Хореографическая терминология. Понятие «releve», «demi-plie». Техника выполнения разучиваемых упражнений. Правила техники безопасности при выполнении хореографических упражнений. Мастера русского балета.

Практика

Партерная гимнастика.

Задания у станка: положение корпуса в классическом танце; позиций рук -1,2,3, подготовительная; позиций ног - 6,1,2,3; releve по 6 4 1 3; demi-plie; releveetdemi-plie.

Контрольные упражнения.

6. Жонглирование

Теория

Знакомство с общими принципами жонглирования, его роль в цирковом искусстве.

Практика

Жонглирование одним мячом, переброска мяча из одной руки в другую; жонглирование двумя мячами; перекидка одного кольца из одной руки в другую; жонглирование двумя кольцами; жонглирование одной булавой, перекидка одной булавы из правой руки в левую и наоборот; жонглирование двумя булавами; каскад двумя мячами, жонглирование тремя мячами, кольцами и булавами; полу каскад тремя мячами; баланс палочки на голове; жонглирование шляпой и палкой; жонглирование тарелочками

Контрольные упражнения.

7. Актерское мастерство

Теория

Азы актерского мастерства с учетом специфики циркового искусства. Воображение и фантазия. «Я» в предлагаемых обстоятельствах. Средства пластической выразительности. Этюды.

Практика

Упражнения на выработку пластичности и выразительности движений («Руки-крылья», «Стена», «Волна»). Упражнения на ощущение темпо-ритма в движении («Нотная грамота», «Отстающее движение»). Постановка этюдов на заданную тему.

8. Итоговое занятие

Практика

Показательные выступления. Подведение итогов 2 года обучения. Анализ результатов обучения по программе. Перспективы, цели и задачи на следующий год.

Планируемые результаты 2 года обучения

Предметные

Учащиеся

- будут знать основные понятия и термины;
- будут знать технику выполнения базовых акробатических элементов;
- будут знать общие принципы жонглирования;
- будут знать азы актерского мастерства с учетом специфики циркового искусства;
- будут владеть средствами пластической выразительности.

Метапредметные

- положено начало формированию умения контролировать свои действия;
- соблюдают правила безопасного выполнения упражнений.

Личностные

- учащиеся проявят интерес к физической культуре и будут мотивированы к продолжению занятий;
- развиты физические способности, гибкость, координация, скоростно-силовые качества.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

3 года обучения

Задачи 3 года обучения

Обучающие:

- способствовать овладению основных понятий и терминов «импровизация», «ассоциация», «рондат», «фляк»;
- совершенствовать технику выполнения акробатических, гимнастических, хореографических упражнений;
- научить артистично демонстрировать свои достижения зрителю.

Развивающие:

- дальнейшее развитие физических и волевых качеств, выносливости и спортивного характера;
- развитие творческого начала учащихся, формирование практического опыта творчески подходить к решению двигательных задач;
- развитие навыков самостоятельной работы, самоконтроля и самоанализа.

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности, ответственности за общее дело;
- поддержка и развитие интереса учащихся к здоровому образу жизни;
- развитие коммуникативных качеств.

Содержание программы 3 года обучения

1. Вводное занятие

Теория

Планы и задачи на учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Режим занятий в новом учебном году.

Практика

Эстафеты. Эстафеты с элементами гимнастики. Спортивные игры. Упражнения на выявление физических возможностей обучающихся.

2. Общая физическая подготовка

Теория

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Корректирующая гимнастика. Способы развития двигательных качеств.

Практика

Комплекс общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости.

Комплекс упражнений на скоростно-силовые качества. Упражнения для развития ловкости, гибкости, силы.

Сдача нормативов.

3. Гимнастические упражнения

Теория

Техника выполнения гимнастических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Соревнования по художественной гимнастике. Чемпионы России и мира по художественной гимнастике.

Практика

Гимнастические серии поворотов – выполнение нескольких поворотов подряд (с захватом и «цапля», «в кольцо» с вращением на 360°, 720°, с прямой ногой на 360° и 720°).

Упражнения на растяжку – шпагаты (правый, левый, продольный) с возвышения.

Гимнастические прыжки и серии гимнастических прыжков – ноги врозь, «кольцо», «разножка», «пистолетик»; «олень», прыжок шагом в шпагат, прыжок шагом в шпагат в кольцо. Серия прыжков – прыжком шагом в шпагат, прыжок «в кольцо»; прыжок шагом в шпагат и прыжок «олень», «олень в кольцо».

Упражнения с предметом – различные упражнения с мячом, обручем и скакалкой (перекаты, перебросы, вращения).

Контрольные упражнения.

4. Акробатические упражнения

Теория

Сочетание спорта и искусства в акробатике. Разновидности акробатики. Понятие «рондат», «фляк». Соревнования по акробатике. Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практика

Перевороты: колесо вперед с правой и левой руки; переворот со стойки в мостик на две ноги; комбинированные перевороты (например: мостик - колесо - кувырок).

Рондат, рондат с разбега в отскок, разучивание фляка назад.

Технический зачет.

5. Хореография

Теория

Хореографические прыжки, их виды. Применение прыжков в современном танце и цирковом номере. Характеристика техники выполнения хореографических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении хореографических упражнений.

Практика

Прыжки с двух ног на две ноги, на одну. Комплекс упражнений в центре зала из прыжков разной высоты и скорости.

Упражнения у хореографического станка, в центре зала из набора поз и упражнений, поворотных элементов, наклонов в спокойном ритме.

Упражнения на выработку устойчивости, выразительности, музыкальности, гармонии и плавных переходов от одного движения к другому.

Контрольные упражнения.

6. Жонглирование

Теория

Техника жонглирования. Основные комбинации с тремя мячами. Приемы жонглирования – каскад, полукаскад. Парное жонглирование. Варианты жонглирования спиной, лицом друг к другу.

Практика

Жонглирование тросточкой, шляпой, мячами; жонглирование тремя мячами; каскад тремя, а затем четырьмя мячами; жонглирование тремя кольцами; перекидка двумя партнёрами трех предметов.

Контрольные упражнения.

7. Актерское мастерство

Теория

Понятие «импровизация» «ассоциация». Виды импровизации. Игровая импровизация.

Практика

Этюды на импровизацию (индивидуальные, парные, групповые). Упражнения на невербальную импровизацию. Упражнения на выработку ассоциаций.

8. Постановочная работа

Теория.

Определение «цирковой номер». Отличительные особенности цирковых номеров. Алгоритм создания цирковых номеров. Правила составления сольных и групповых номеров. Создание циркового образа (грим, костюм).

Практика

Просмотр фото и видео материалов, обсуждение. Работа над постановкой номера.

9. Итоговое занятие

Практика

Показательные выступления. Подведение итогов обучения по программе. Анализ результатов обучения.

Планируемые результаты 3 года обучения

Предметные

Учащиеся будут знать

- основные понятия и термины;
- технику выполнения разученных элементов;
- правила поведения на занятиях, соревнованиях.

Учащиеся будут уметь:

- выполнять разученные двигательные действия, элементы и связки из них в объёме намеченных технических требований;
- выявлять ошибки в технике выполнения элементов при наблюдении;
- оказывать помощь и страховку при выполнении упражнений.

Метапредметные

- творчески подходят к выполнению поставленных задач;
- владеют навыками самостоятельной работы, самоконтроля и самоанализа;
- развиты коммуникативные качества.

Личностные

- развиты физические и волевые качества, выносливость и спортивный характер;
- проявляют ответственность при выполнении самостоятельных заданий;
- имеют устойчивый интерес к здоровому образу жизни и занятиям спортом.

МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Педагог в процессе обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Але-ап!» использует следующие **методы**:

- *словесный* – рассказ, объяснение, беседа;
- *наглядный* – педагогический показ;
- *практический* – отработка практических действий, упражнения.

Технологии, используемые в образовательном процессе:

- игровые (игровые упражнения);
- здоровьесберегающие (дыхательные упражнения, релаксация и др).

Учебно-методический комплекс программы «Але-ап!» состоит из трех компонентов:

1. Учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
2. Система средств обучения;
3. Система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя информационные источники (списки литературы и интернет-источников), необходимые для работы педагога и учащихся.

Информационные источники

Список литературы для педагогов

1. Алексеева, Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики / Л.М. Алексеева. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
2. Винер, Ирина Александровна. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 классы. - Москва : Просвещение, 2022.
3. Гавердовский, Юрий Константинович. Техника гимнастических упражнений : Попул. учеб. пособие / Ю. К. Гавердовский. - Москва : Терра-Спорт, 2002.
4. Кулаков, Владимир Александрович. Представление продолжается... : цирк - это круглая многогрань... / Владимир Кулаков. - Москва : Гео, 2013.
5. Харитонов, Владислав Борисович. Теория и практика циркового искусства : учебное пособие / Харитонов В. Б., Харитонов Д. Б. ; М-во спорта Российской Федерации, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования «Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». - Москва : ВПО «РГУФКСМиТ», 2015.

Список литературы для детей и родителей

1. Васильков, Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста : (Сборник общеразвивающих упражнений для занятий в школе и дома) : Пособие для учителей I-IV классов и родителей. - Москва : Просвещение, 1966.
2. Иллюстрированная энциклопедия для школьников : [мифы и легенды, религия, литература, искусство, дизайн, мода, театр, кино, цирк, музыка, история культуры] / [Фиона Макдональд, Энтони Мейсон ; пер. с англ. Т. М. Стальмаковой]. - Москва : Омега, 2006.
3. Лях, Владимир Иосифович. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. - Москва : ТВТ Дивизион, 2006
4. Цирковое искусство в России : Энциклопедия / М-во культуры Рос. Федерации. Акад. циркового искусства, Науч.-ред. совет изд-ва Большая Рос. энцикл.; Редкол. М. Е. Швыдкой-гл. ред. [и др.]; Сост.: В. В. Кошкин [и др.]. - Москва : Большая Рос. энцикл., 2000.
5. Яковлев, Вадим Григорьевич. Игры в начальной школе : / Яковлев В. Г. - Москва : Советские учебники, 2021.

Интернет-источники

1. Всероссийская федерация художественной гимнастики : официальный сайт. – Москва. – URL: <https://vfgr.ru/>

2. Культура.РФ. Цирк: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://www.culture.ru/live/theaters/performances/circus?ysclid=lxj1gtkwf506018036>
3. В мире цирка и эстрады : официальный сайт. – Москва. – URL: <https://www.ruscircus.ru/junior>
4. Художественная гимнастика для вас : официальный сайт. – Москва. – URL: <https://rg4u.clan.su/?refresh>
5. Цирк на Фонтанке : официальный сайт. – Санкт-Петербург – URL: <https://www.circus.spb.ru/>

Второй компонент учебно-методического комплекса программы «Але-ап!» – система средств обучения содержит следующие *дидактические материалы*:

- фотоматериалы, схемы;
- ЭОР (видеозаписи цирковых представлений, жонглирования, акробатических этюдов и прочее)

Основой **третьего компонента учебно-методического комплекса** программы «Але-ап!» – системы средств контроля результативности обучения по программе – служат *оценочные материалы*.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе проводятся **входной и текущий контроль, промежуточная аттестация и итоговое оценивание.**

Вид контроля	Сроки проведения	Диагностические материалы
Входной контроль	Сентябрь	Диагностическая карта входного контроля (приложение № 1)
Текущий контроль	В течение учебного года	
Промежуточная аттестация	По окончании каждого года обучения по дополнительной общеразвивающей программе	1. Диагностическая карта результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы (предметные результаты) (приложение № 2) 2. Диагностическая карта метапредметных и личностных результатов обучения (приложение № 3) 3. Карта учета достижений обучающихся (приложение № 4)
Итоговое оценивание	По окончании всего периода обучения по программе	Сводная диагностическая карта результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе (приложение № 5) Сводная карта учета достижений обучающихся (приложение № 6)

Входной контроль

Проводится в начале обучения с целью выявления природных физических данных каждого ребенка (скорость, координация, выносливость).

Формы: педагогическое наблюдение.

КРИТЕРИИ ВЫЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ (входной контроль)

Начальный уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
Координация (прыжки на скакалке)		
Прыжки выполняются с медленной скоростью и остановками	Ребенок может выполнить прыжки с небольшим количеством остановок	Без запинки, с одинаковой скоростью выполняет прыжки
Скорость (бег с ускорением 10м)		
5,0-4,6	4,5-4,1	4,0
Равновесие (упражнение «Цапля»)		
С трудом удерживает равновесие даже с помощью педагога	Положение может держать самостоятельно, но недолго (1 сек.)	Ребенок самостоятельно несколько секунд удерживает равновесие, колено поднято высоко
Выносливость (челночный бег 3*5 ; 3*10)		
13,0-12,0	11,9-11,3	11,2 и меньше

При заполнении Диагностической карты входного контроля (приложение № 1) педагог использует следующую шкалу оценки:

Шкала оценки:

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень	1 балл
Средний уровень	2 балла
Высокий уровень	3 балла

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного периода для отслеживания уровня освоения учебного материала программы.

Формы: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Промежуточная аттестация предусмотрена по окончании каждого года обучения с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Является условием для перевода обучающегося на следующий год обучения.

Формы: опрос для определения уровня усвоения теоретического материала; тестирование; показательные выступления

Предметные результаты освоения программы по окончании каждого года обучения педагог фиксирует в Диагностической карте результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы (приложение № 2).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов
I. Теоретическая подготовка			
1.1. Теоретические знания (по основным разделам программы)	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	Низкий уровень (овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой)	1
		Средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½)	2
		Высокий уровень (усвоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	3
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Низкий уровень (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины)	1
		Средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой)	2
		Высокий уровень (специальные термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	3
II. Практическая подготовка			
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков)	1
		Средний уровень (объём усвоенных умений и навыков составляет более ½)	2
		Высокий уровень (овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	3

Метапредметные и личностные результаты педагог фиксирует в Диагностической карте метапредметных и личностных результатов обучения (Приложение № 3).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ МЕТАПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Начальный уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
Понимание и принятие учебной задачи		
Не понимает поставленную задачу, не умеет контролировать выполнение учебной задачи	Принимает учебную задачу, испытывает сложности с анализом поставленной задачи, не всегда осуществляет самоконтроль	Анализирует поставленную задачу и те условия, в которых она должна быть реализована; уметь осуществлять самоконтроль, самооценку
Включение в общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми		
Испытывает сложности в общении и взаимодействии	Включается в общение со сверстниками, не всегда аргументирует свое мнение	Эффективно работает и в группе, и самостоятельно; поддерживает беседу, умеет выслушивать собеседника и доходчиво донести до него свои мысли и доводы

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Начальный уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
Интерес и мотивация		
Личных мотивов заниматься нет, а есть желание родителей, родственников, интересы друзей	Не может абсолютно точно определить, с какой целью занимается по программе	Имеет сильные движущие силы, которые побуждают к занятиям по программе (профессиональная ориентация, желание выступать на сцене, повысить самооценку, развить личностные качества)
Развитие волевых качеств		
Активность		
Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание, результативность невысокая	Активен, проявляет познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен
Ответственность, дисциплинированность		
Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, соблюдает правила поведения, требует того же от других

По каждому критерию предметных, метапредметных, личностных результатов высчитывается сумма баллов и средний балл, который заносится в диагностические карты (Приложение № 2, № 3) по результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы (*итоговое оценивание*).

Шкала оценки:

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень (частично)	1 балл
Средний уровень (достаточно)	2 балла
Высокий уровень (в полном объеме)	3 балла

Результаты участия обучающихся в мероприятиях (соревнованиях, фестивалях, смотрах и др.) педагог вносит в Карту учета достижений обучающихся (Приложение № 4).

Итоговое оценивание предусмотрено по окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе с целью выявления уровня освоения программы обучающимися за весь период обучения, сформированности теоретических знаний, практических умений и навыков, определения устойчивого интереса к театральному искусству, творческой активности.

Педагог заполняют Сводную диагностическую карту результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе (приложение № 5), Сводную карту учета достижений обучающихся (приложение № 6).

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

(название дополнительной общеразвивающей программы)

20_____ – 20_____ учебный год

Группа № _____

Педагог _____

Дата заполнения « _____ » _____ 20_____ г.

№ п/п	Ф.И. учащихся	Критерии				Всего баллов	Средний балл	Уровень
		Координация	Скорость	Равновесие	Выносливость			
1.								
...								
...								
12.								

По результатам входного контроля определяется уровень готовности ребенка к обучению

Шкала оценки:

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень	1 балл
Средний уровень	2 балла
Высокий уровень	3 балла

Вывод:

низкий уровень – _____% (_____ чел.)

средний уровень – _____% (_____ чел.)

высокий уровень – _____% (_____ чел.)

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы
(предметные результаты)

(название дополнительной общеразвивающей программы)

20____ – 20____ учебный год

Группа № _____

Педагог _____

Дата заполнения «_____» _____ 20____ г.

№	ФИО обучающегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего баллов	Средний балл	Уровень освоения
1.						
...						
...						
12.						

Шкала оценки:

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень (частично)	1 балл
Средний уровень (достаточно)	2 балла
Высокий уровень (в полном объеме)	3 балла

Вывод:

низкий уровень – _____% (____ чел.)

средний уровень – _____% (____ чел.)

высокий уровень – _____% (____ чел.)

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА **метапредметных и личностных результатов обучения**

(название дополнительной общеразвивающей программы)

20____ – 20____ учебный год

Группа № _____

Педагог _____

Дата заполнения «____» _____ 20____ г.

№	ФИО обучающегося	Показатели метапредметных результатов		Показатели личностных результатов			Всего баллов	Средний балл	Уровень
		Понимание и принятие учебной задачи	Включение в общение и взаимодействие	Интерес и мотивация	Активность	Ответственность и дисциплинированность			
1.									
...									
15.									

Шкала оценки:

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень (частично)	1 балл
Средний уровень (достаточно)	2 балла
Высокий уровень (в полном объёме)	3 балла

Вывод:

низкий уровень – _____% (____ чел.)

средний уровень – _____% (____ чел.)

высокий уровень – _____% (____ чел.)

КАРТА
учета достижений обучающихся

(название дополнительной общеразвивающей программы)

20_____ – 20_____ учебный год

Группа № _____

Год обучения _____

Педагог _____

Дата заполнения «_____» _____ 20_____ г.

№ п/п	ФИО обучающегося	Соревнования, смотры, фестивали и др.									Всего (количество достижений)
		Институциональный уровень			Районный/городской уровень			Всероссийский/ Международный уровень			
		Участник	Призер, дипломант	Победитель	Участник	Призер, дипломант	Победитель	Участник	Призер, дипломант	Победитель	
1.											
...											
15.											
	Итого										

СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе

(название дополнительной общеразвивающей программы)

Группа № _____

Срок реализации ДОП _____

Педагог _____

Дата заполнения «_____» _____ 20____ г.

№	ФИО обучающегося	Предметные результаты			Метапредметные результаты			Личностные результаты			Всего баллов	Уровень освоения
		Год обучения			Год обучения			Год обучения				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.												
...												
15.												

Шкала оценки:

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень (частично)	1 балл
Средний уровень (достаточно)	2 балла
Высокий уровень (в полном объеме)	3 балла

Вывод:*Программа освоена*

частично (низкий уровень) – _____ % (_____ чел.)

достаточно (средний уровень) – _____ % (_____ чел.)

в полном объеме (высокий уровень) – _____ % (_____ чел.)

СВОДНАЯ КАРТА
учета достижений обучающихся

(название дополнительной общеразвивающей программы)

Группа № _____

Срок реализации ДОП _____

Педагог _____

Дата заполнения « _____ » _____ 20 ____ г.

№	ФИО обучающегося	Институциональный уровень			Районный/ городской уровень			Всероссийский/ Международный уровень			Всего (количество достижений)
		Год обучения			Год обучения			Год обучения			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.											
...											
15.											
	Итого										