Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Городской Дворец детского (юношеского) творчества
имени Н.К. Крупской»

Грудинина Анастасия Евгеньевна
Подписано цифровой подписью: Грудинина Анастасия Евгеньевна
Дата: 2023.09.29 11:26:46 +07'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ВЕСЕЛЫЙ ХУЛА-ХУП»

Направленность: художественная
Возраст учащихся: 6 – 8 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Иогина Юлия Александровна
педагог дополнительного образования

Новокузнецкий городской округ, 2023 г

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской»

РАССМОТРЕНА	ПРИНЯТА	УТВЕРЖДАЮ
на заседании методического совета	на заседании педагогического совета	Директор Дворца детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской
Протокол № 2	Протокол № 3	
От 23.05.2023 г.	от 30.05.2023 г.	А.Е. Грудинина
		Приказ № 590 от 30.05.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ВЕСЕЛЫЙ ХУЛА-ХУП»

Направленность: художественная
Возраст учащихся: 6-8 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Иогина Юлия Александровна
педагог дополнительного образования

Новокузнецкий городской округ, 2023 г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММ

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Веселый хула-хуп» цирковой студии «Колибри» (далее программа) – художественная.

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 No ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Распоряжение губернатора Кемеровской области от 06.02.2023 «Об утверждении Стратегии развития воспитания «Я – Кузбассовец» на период до 2025 года».
- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области».
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 13.01.2023 № 102 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования, и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской».
- Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской».

✓ **Уровень освоения программы -** стартовый.

Актуальность программы. В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов образования относится сохранение и укрепление здоровья детей. Недостаточная двигательная

активность детей в школе и дома приводит к развитию гиподинамии детского организма. Восполнение динамической недостаточности, физическая подготовка детей является актуальной задачей для родителей. Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, в числе приоритетных направлений так же определяет физическое развитие.

Цирк – это особый вид искусства, включающий в себя спорт, хореографию и актерское мастерство. Цирк - это сочетание красоты, силы, ловкости и грациозности. В нем красота, задор и фантазия.

Программа «Веселый хула-хуп» разработана для укрепления здоровья детей, знакомства с историей развития циркового искусства, с различными цирковыми жанрами и освоением трюков с обручем. В процессе реализации программы учитываются возрастные и индивидуальные возможности каждого ребенка, его потребности.

Отличительная особенность программы от уже существующих состоит в том, что так как нет типовой программы по цирковому искусству для детских коллективов, данная программа разработана на основе анализа программ «Цирковое искусство» Кузнецова В.А. и Гаврилова Н.Д, «Эстрадно-цирковое искусство» Рачинской Н.Г., программы цирковой студии «МИЧЭЭР» Попова А.И., в которых представлено много разнообразных цирковых жанров и более углубленное изучение оригинального жанра с обручем (хула-хупом).

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся 6-8 лет. При поступлении в коллектив основным условием является желание ребенка заниматься цирковым искусством и справка о состоянии здоровья.

Объем и срок освоения программы. Общее количество часов – 108, срок освоения - один год обучения,

Формы обучения и формы организации обучения. Основной формой обучения является занятие, проводится в очной, очно-заочной, заочной форме.

В условиях карантина, отмены занятий по погодным условиям и иным причинам программа может реализовываться в режиме дистанционного обучения.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 45 минут каждое.
Количественный состав в группах 10-12человек.

Цель программы: развитие и укрепление физического здоровья, приобщение детей к творчеству посредством циркового искусства, раскрытие индивидуальных способностей и направлена на формирование мотивации у детей на дальнейшее обучение цирковым жанрам.

Задачи:

- развивать подвижность и выносливость, крупную моторику и волевые качества, умение преодолевать трудности при выполнение физических упражнений;
- способствовать формированию правильной осанки и навыков координации движений;
- научить выполнять упражнения и несложные трюки с обручем (хула-хупом);
- познакомить с терминологией изучаемых цирковых жанров;
- воспитывать доброжелательные отношения в обращении со сверстниками в совместной творческой деятельности, формировать основы коммуникативной культуры;
- развивать у учащихся самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- формировать знания по технике безопасности во время занятий, правилам поведения и личной гигиены;
- познакомить учащихся с профессией работника цирка

Содержание программы

Учебно-тематический план

№	Раздел программы и темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

Вводное занятие «Здравствуй цирк!»		**2**	**1**	**1**
I	**Общеразвивающие упражнения**	**14**	**3**	**11**
I.1.	Разминочный комплекс	4	1	3
I.2.	Общеразвивающие упражнения	8	2	6
II	**Хореография**	**16**	**3**	**13**
II.1	Знакомство с основными хореографическими позициями	3	1	2
II.2	Музыкальный ритм в номере	4	1	3
II.3	Связки и рисунки цирковых номеров	9	1	8
III	**Жанровая подготовка**	**72**	**7**	**65**
III.1	Акробатика с хула-хупом	12	1,5	10,5
III.1	Упражнения с хула-хупом	47	3,5	43,5
III.4	Связки с хула-хупом	13	2	11
IV	**Профессиональный минимум. Профессия работник цирка**	2	2	0
Итоговое занятие. «Маленькие артисты» (презентация достижений учащихся)		**2**	**1**	**1**
	Итого:	**108**	**17**	**91**

Содержание учебно-тематического плана

Вводное занятие «Здравствуй, цирк!»

Теория: беседа о цирковом искусстве**.** Знакомство с миром цирка. Просмотр видеофильма о цирке. Знакомство с обручем (хула-хуп). История происхождения циркового направления с обручем. Правила выполнения упражнений с обручем (типы захвата обруча: жесткий хват, свободный хват) Правила игры «Снежный ком».

Практика: построение в одну шеренгу. Игра «Снежный ком» (знакомство детей).

I. Общеразвивающие упражнения

I 1.**Разминочный комплекс**

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений разминочного комплекса. Значение точности выполнения упражнений для юного артиста цирка.

Практика: упражнения для развития плечевого пояса и рук. Прыжки для ног в комбинации: ноги вместе – ноги врозь. Прыжки «ножницы». Упражнение мах «батман» вперед, «боковая оттяжка», «лягушка», «вертикаль».

II. Хореография

II.1. **Знакомство с основными хореографическими позициями**

Теория**:** позиции ног и рук в номере. Правила выполнения циркового комплимента.

Практика: знакомство с танцевальной позиции ног VI, знакомство с цирковым комплиментом из «шестой» позиции ног. Разучивание «третьей» танцевальной позиции, хореографических позиций для рук I,II,III.

II. 2. **Музыкальный ритм в номере**

Теория: значение музыкального ритма при выполнении цирковых номеров. Значение музыкального сопровождения для циркового номера. Знакомство с музыкальным размером 2/4,3/4, музыкальной фразой.

Практика: разучивание упражнений с музыкальным сопровождением (2/4,3/4).

II. 3. **Связки и рисунки цирковых номеров**

Теория: понятия «связка», «рисунок» в цирковом номере. Объяснение основных «связок» и «рисунков» в цирковом номере.

Практика: отработка хореографической «связки в линии» для номера «Радуга». Работа над новыми связками.

III. Жанровая подготовка

III.1. **Акробатика с хула – хупом.**

Теория: «Акробатика в цирке - основа цирковых номеров». Виды акробатики. Акробатические упражнения с хула-хупом.

Практика: разучивание упражнений с 1 обручем: передача обруча мах «батман»; колесо с обручем за спиной; связка «перекат» по спине - колесо; крутка обруча в носке - «вертикаль». Вращение на 2 обруча: «боковая оттяжка» (1-й в руке, 2-й – «в колени»). Связки с 1 обручем: вращение в носке, круговой мост, боковая оттяжка с сидя. Связки с «зонтиком»: шпагат, «лягушка», круговой мост, «березка». Связка: «зонтик» с «березкой». Связка: «зонтик» с круговым мостом. Связка: «зонтик» со шпагатом и «лягушкой».

III. 2. **Элементы с хула-хупом**

Теория: правила выполнения упражнений с хула-хупом. Разучивание по элементам круток, «вертушек», перекатов с хула-хупом.

Практика: вращение одного обруча: «колени, талия, грудь»; «колени, талия, грудь, над головой в руке»; «в руке над головой, на груди, на талии, на коленях»; «на предплечье, с раскрытием». «на предплечье». Вращение обруча на коленях. Вращение обруча на шеи. Подготовительное упражнение: «подъем обруча с пола на колени»;

Вращение двух обручей: «на предплечье с раскрытием»; «вертушка» в руке; «восьмерка» боковая; «пояс – колени».

Вращение на трех обручей: «1-й, 2-й обручи - на предплечье, 3-й - на коленях».; 1-й - «тарелочка», 2-й – «в коленях»; 1-й – «в коленях», 2-й, 3-й - «стеночка»; 1-й – «в коленях», 2-й, 3-й - «восьмерка» перед собой; 1-й – «в коленях», 2-й, 3-й - «восьмёрка» в боковой плоскости; вращение: «тарелочка»-в одну сторону; вращение «тарелочка» - в 4 стороны; вращение - «шарик».

Перекат обруча по плечам. Перекат обруча через грудь. Перекат обруча через спину. Перекат обруча «влево-вправо».

«Вертушка» обруча на полу; «вертушка» обруча на полу с поворотом; «вертушка» вокруг себя; «вертушка» в руке; «вертушка» над головой; «вертушка» обручем в кисти левой и правой руки; «вертушка» над головой с продвижением вокруг себя.

«Дорожка» с обручем вперед.

Вращение обруча впереди: «зеркало».

Бросок обруча. Бросок обруча - «тарелочка». Бросок обруча - «вертушка».

Передача обруча через спину. Подъем обруча с пола в руки. «Тарелочки» на два обруча.

Прыжок сквозь обруч. Прыжок сквозь обруч 5 раз подряд. Прыжок - «подскок» через обруч. Прыжок сквозь обруч - «козлик».

Упражнения с обручем: «космонавт»; «стеночка»; «стеночка» двумя обручами; «восьмерка» прямая; «восьмерка» прямая двумя обручами; «восьмерка» боковая; «зонтик»; «зонтик» с движением вокруг себя; «зеркало» с «боковой оттяжкой»; «поясок»; «поясок» с опусканием в колени; «поясок» с опусканием «в колени» и обратно.

III. 3. **Связки с хула-хупом**

Теория: совмещение элементов акробатики с хула-хупом в связки.

Практика: связки с одним обручем: «бросок обруча вверх» - «передача через спину»; «стеночка - «восьмерка» прямая; «стеночка» - «восьмерка» прямая - «восьмерка» боковая; «стеночка» - вращение «на предплечье»; «стеночка» - вращение «на предплечье» - «раскрытие»; «зонтик» - вращение на шеи; «поясок» - на груди.

Связки с двумя обручами: «вертушка» - «в коленях»; «стеночка» - «восьмерка» прямая - «восьмерка» боковая; «стеночка» - крутка «на предплечье»; «стеночка» - крутка «на предплечье» - раскрытие.

Связки на три обруча: «зонтик»-«поясок»-«колени»; «в коленях»-2-й, 3-й-«стеночка» - «восьмёрка» перед собой-«восьмерка» в боковой проекции.

4. Профессиональный минимум.

Теория Профессия работник цирка

Знакомство с профессиями в сфере циркового искусства артист - цирка: «Жонглер, Акробат, Эквилибрист»

Итоговое занятие. «Маленькие артисты»

Практика: проведение репетиции, подготовка к отчетному концерту. Показ цирковых этюдов. Презентация достижений учащихся. Награждение.

Планируемые результаты:

- у детей будут развиваться подвижность, выносливость, крупная моторика и волевые качества, умение преодолевать трудности при выполнение физических упражнений;
- у детей будет формироваться правильная осанка и навыки координации движений;
- учащиеся научатся выполнять упражнения и несложные трюки с обручем (хула-хупом);
- учащиеся познакомятся с терминологией изучаемых цирковых жанров;
- у детей будут формироваться доброжелательные отношения в обращении со сверстниками в совместной творческой деятельности, основы коммуникативной культуры;
- учащиеся научатся самостоятельно контролировать и оценивать правильность выполнения упражнений;
- у детей будут сформированы знания по технике безопасности при выполнении упражнений во время занятий, правилам поведения, основам личной гигиены;
- у учащиеся будет сформировано представление о профессии работника цирка

Комплекс организационно-педагогических условий программы

Календарно-учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	1	108	36	108	3 занятия в неделю по 45 минут

Условия реализации программы. Занятия проводятся в специально оборудованном классе. Цирковая студия имеет материально-техническое оснащение: скамейка – 2; маты; гимнастические -10; шведская стенка; покрытие для партера – 1; скакалки – 10; обручи – 60; утяжелитель – 3; турник – 1; шкаф-ячейки для одежды - 1шт; флеш-накопитель с музыкальным материалом - 2; кулер-1; магнитофон - 1; концертные костюмы – 100.

Учащиеся занимаются в специальной одежде и обуви: черные лосины и черный купальник.

Формы аттестации. В соответствии с Положением Дворца творчества об аттестации, в цирковой студии «Колибри» проводится промежуточная аттестация и аттестация по окончанию освоения программы. Промежуточная аттестация – это контрольные занятия, открытые занятия для родителей учащихся; аттестация по окончанию освоения программы – отчетный концерт.

Оценочные материалы. В студии разработаны критерии для оценки уровня учебных достижений учащихся. Результаты заносятся в индивидуальный дневник, ведется протокол мониторинга и лист педагогического наблюдения. Используются тесты, контрольные задания.

Методические материалы. При реализации программы используются следующие методические материалы: презентации «Цирковые жанры», планы-конспекты к занятиям, методическая разработка «Подвижные игры с мячом».

Дополнительная общеобразовательная программа «Веселый хула-хуп» построена по принципу «от простого к сложному». Освоение различных элементов акробатики с обручем и трюков проходит с учетом физических возможностей и психологических особенностей каждого ребенка. Такой подход в реализации программы позволяет каждому учащемуся максимально использовать свои природные данные, развиваться и формироваться как личность.

Для реализации программы «Веселый хула-хуп» используются словесные методы, наглядные, практические, игровые, метод творческих заданий, информационно-коммуникационные и здоровьесберегающие технологии.

Словесный метод применяется при знакомстве детей с историей циркового искусства, при объяснении правил выполнения различных упражнений и трюков. Метод информационно-коммуникационных технологий позволяет занятия с детьми сделать более интересными и содержательными: презентации о цирковых династиях, фильмы о мастерах циркового искусства, различные видеоматериалы. Здоровьесберегающие технологии помогают влиять на психологический комфорт в коллективе, сохранять здоровье учащихся. На занятиях педагог в доступной форме объясняет инструкции точного выполнения упражнений, учит, как правильно повысить гибкость мышц и связок, выработать правильную осанку, сосредотачивает внимание детей на правильном дыхании, питьевом режиме, как восстановить дыхание после выполнения упражнений в быстром темпе.

При выполнении акробатических упражнений во избежание травм, учащимся даются инструкции для страховки и самоподстраховки. Игры, которые включаются в занятия, выступают как средство коммуникации или стимулирования.

Хореографическая подготовка, освоение и ловкое выполнение элементов акробатики с обручем (хула-хупом), участие в подготовке цирковых этюдов, в концертной деятельности помогают каждому ребенку почувствовать себя цирковым артистом, продемонстрировать силу и смелость, ловкость, волевые качества, проявить индивидуальные артистические способности и стать участником красивых цирковых номеров.

Программа формирует мотивацию к дальнейшему обучению цирковому искусству, позволяет найти собственный путь в творческом самовыражении, воспитывает начальный эстетический вкус и нравственные качества.

План воспитательных мероприятий

№	Дата, события, мероприятия	Место проведения	Время проведения	Ответственный
	«Воспитываем, создавая и сохраняя традиции»			
1	Октябрь «Давайте, познакомимся»	Дворец творчества	октябрь	Иогина Ю.А.
2.	Концерт-чествование многодетных мам «Имя твое - мама»	Дворец творчества	ноябрь	Иогина Ю.А.
3	Концерт «Нашим мамам и бабушкам посвящается»	Дворец творчества	март	Иогина Ю.А.
Воспитываем социальную активность				
1	Участие в акциях РДШ		в течение года	Иогина Ю.А.
	«Воспитываем вместе»			
1.	Родительское собрание в студии «Колибри»	Акт. зал Дворца	сентябрь	Иогина Ю.А.
2.	Творческий отчет для родителей в цирковой студии «Колибри»	ДК Алюминщик	май	Иогина Ю.А.
« Я –Кузбассовец»				
1	Экскурсии в Новокузнецкий цирк	цирк	В теч года	Иогина Ю.А.

Список литературы, использованной для составления программы

1. Базарова, И. Азбука классического танца./ И. Базарова, В. Мэй. – Л.:
2. Барышникова, Т. Азбука хореографии./Т.Барышников. - М.: ООО «Рольф»,1999.- 272 с илл.
3. Буйлова, Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. — 2015. — №15. — С. 567-572.
4. Винер И. А. Физическая культура. Гимнастика, 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. В 1ч. / И. А. Винер, И. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова; под ред. И. А. Винер. – М.: Просвещение, 2011, - 127с.
5. Гуревич З. Б. О жанрах советского цирка. Учебное пособие для училищ циркового и эстрадного искусства и отделений режиссуры цирковых. институтов, М., «Искусство», 1977.
6. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В. В. Козлов, - М.: Гуманитар.