

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ПОЛЯРИС»

ПРИНЯТА

Методическим советом

МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»

Протокол от 09 июня 2023г. №15

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора

МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»

от 09 июня 2023г. № 373

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности

«Воздушная гимнастика»
(базовый уровень)

Возраст учащихся: 10-17 лет
Срок реализации программы: 3 года

Составитель программы:
Волкова Анна Юрьевна
педагог дополнительного
образования

г. Мончегорск
2023

Комплекс основных характеристик программы **Пояснительная записка**

При разработке дополнительной общеобразовательной программы «**Воздушная гимнастика**» основными нормативными документами являются:

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

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 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»;

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2);

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);

- Устав ЦРТДиЮ «Полярис»;

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества «Полярис».

Программа составлена в 2022 году, в 2023 году внесена корректировка в соответствии с современными требованиями.

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;

- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, проявивших выдающиеся способности.

Направленность программы: художественная.

Уровень программы: базовый.

Актуальность и педагогическая целесообразность. Воздушное кольцо - уникальное направление, пришедшее из цирка. Помимо укрепления здоровья, оказывает на детей огромное эстетическое воздействие, расширяет кругозор, помогая им познавать физические и духовные возможности человека.

Занятия воздушной гимнастикой позволяют стремиться к достижению красоты и способности владения своим телом в совершенстве. Постоянные тренировки позволяют укрепить здоровье учащихся, научить их правильно распределять нагрузку во время физических упражнений, координировать свои движения, воспитывать волю, терпение и трудолюбие. Занятия в коллективе способствуют нравственному росту ребенка, культуре и этике отношений в коллективе, развитию творческих, артистических и сценических способностей.

Отличительные особенности программы. В основе программы заложен дифференцированный подход к учащимся, учитывающий возрастные психофизические особенности детей и подростков, что дает возможность одновременной работы над репертуаром старших и младших детей в содружестве и заботе друг о друге. Нередко занятия строятся таким образом, чтобы предоставить возможность учащимся продемонстрировать свои достижения, правильность исполнения отдельных элементов и композиций, а также помочь педагогу в работе с менее успешными детьми, вселяя в них уверенность в собственные силы.

В то же время индивидуальный подход к каждому ребенку не препятствует созданию единого, целостного коллектива, со своими традициями, которые формируются с течением времени.

Адресат программы: учащиеся 10-17 лет.

Набор в группы: свободный (при наличии свободных мест). В одной группе могут заниматься дети разного возраста, при наличии медицинской справки. Количество учащихся в группе: зависит от размера спортивного зала и оборудования, но не более 8 человек.

Форма реализации программы: очная.

Объем программы: 648 часов.

Срок освоения программы: 3 года.

Ежегодная продолжительность обучения - 216 часов.

Еженедельная продолжительность обучения - 6 часов.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу в группе и 3 раза в неделю по 1 академическому часу индивидуально.

Форма организации образовательного процесса: групповые и индивидуальные занятия.

Виды занятий по программе: практические и теоретические занятия, беседы, мастер-классы, выполнение самостоятельной работы, презентация, концерты, творческие отчеты, фестивали, конкурсы и другие виды учебных занятий и учебных работ.

В летний период для учащихся предусмотрены занятия по индивидуальным планам на лето.

Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для личностного развития и творческой самореализации учащихся посредством обучения новому виду деятельности – воздушной гимнастикой.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- познакомить с воздушной гимнастикой, как видом искусства
- научить владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние
- научить красиво и четко выполнять элементы воздушной гимнастики
- обучить основам хореографии и актёрского мастерства
- научить решать творческие задачи в процессе работы над индивидуальными и коллективными проектами, создать номер
- научить сочетать свой образ и стиль с творческим номером (проектом)

2. Развивающие:

- развивать способности к художественно-творческой деятельности, артистизм и эмоциональность, исполнительские качества
- развивать силу, ловкость, быстроту реакции, пластичность, координацию, выносливость, сформировать правильную осанку
- укреплять физическое здоровье, приобщить к здоровому образу жизни

3. Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к творческой деятельности, занятиям воздушной гимнастикой
- формировать навыки работы в коллективе, умение взаимодействовать с другими членами коллектива, способность к совместной творческой деятельности
- воспитывать культуру общения с окружающими и культуру поведения на сцене во время выступления
- формировать уверенность в себе, стремление преодолевать собственную скованность и закомплексованность
- воспитывать смелость, активность, ответственность, настойчивость, выдержку, терпение, волю, трудолюбие, умение довести начатое дело до конца

Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

- смогут использовать терминологию воздушной гимнастики и физической культуры
- смогут владеть техникой элементов воздушной гимнастики
- смогут правильно выполнять основные акробатические элементы

Метапредметные результаты:

- смогут ставить и формулировать для себя новые задачи в двигательной деятельности
- овладеют основами принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и творческой деятельности
- смогут создавать, применять и преобразовывать физические упражнения

Личностные результаты:

- смогут более ответственно относиться к своему здоровью
- будут готовы к самообразованию на основе мотивации к занятиям воздушной гимнастикой
- получают представление о здоровом образе жизни
- смогут оценивать свое физическое состояние и регулировать его в процессе тренировочной деятельности

Формы диагностики / контроля

В процессе обучения осуществляется текущий контроль за уровнем знаний, умений и навыков в соответствии с пройденным материалом программы.

Текущий контроль осуществляется:

- в начале учебного года (вводный контроль – оценка исходного уровня знаний, умений и навыков, сформированной компетенций учащихся перед началом образовательного процесса);
- в течение учебного года (тематический контроль - определение уровня и качества освоения отдельной части дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, раздела программы или изученной темы).

Аттестация по программе проводится промежуточная и итоговая. Разработаны теоретические тесты и практические задания для контроля по каждому году обучения. Отслеживаются: уровень знаний теоретического и практического материала, степень освоения программным материалом.

Формы демонстрации результатов учащихся:

- теоретические и практические задания
- открытые занятия
- участие в концертах, творческих отчетах
- конкурсы, фестивали

По окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе учащиеся получают удостоверения.

Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Теоретическая подготовка	4	4	4
2	Общая физическая подготовка	13	13	13
3	Акробатика	27	22	17
4	Воздушная гимнастика	45	50	55
5	Основы хореографии	17	17	17
6	Индивидуальная работа	108	108	108
7	Промежуточная и итоговая аттестация	2	2	2
	Итого:	216 часов	216 часов	216 часов

Учебный план и содержание деятельности 1 год обучения

Таблица 2

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.1	Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		беседа
1.2	Воздушная гимнастика - истоки происхождения и развития	1	1		беседа
2	Общая физическая подготовка	13		13	наблюдение
3	Акробатика	27		27	наблюдение
4	Воздушная гимнастика	45		45	наблюдение
5	Основы хореографии	18	1	17	наблюдение
6	Индивидуальная работа - актерское мастерство - музыкальная подготовка -репетиционно-постановочная деятельность	20 20 68		20 20 68	наблюдение
7	Промежуточная и итоговая аттестация	2		2	тестирование
8	Итоговое занятие	1	1		беседа
	Итого:	216	4	212	

В результате освоения программного материала, учащиеся должны:
к концу первого года обучения
знать:

- о правилах поведения на занятиях;
- историю происхождения и развития воздушной гимнастики.

уметь:

- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- выполнять элементы акробатики и воздушной гимнастики;
- владеть основами хореографии и актерского мастерства.

Теоретическая подготовка

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1.1 Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория.

Порядок, расписание, направленность и содержание работы группы. Правила поведения и техника безопасности на занятии. Правила личной гигиены. Правила обращения с инвентарем. Правила техники безопасности в зале при изучении отдельных элементов.

1.2 Воздушная гимнастика - истоки происхождения и развития.

Теория.

Воздушная гимнастика – что это. История развития. История создания и развития номера. Терминология воздушных элементов. Техника безопасности при выполнении упражнений воздушной гимнастики. Страховочные средства – лонжа, ручные и ножные петли, карабины и др.

2. Общая физическая подготовка

Практика.

Строевые упражнения и перестроения: основная стойка, интервал, дистанция, шеренга, колонна, круг, в колонну по одному, по два, в одну и две шеренги, сомкнутый, разомкнутый строй. Виды размыкания. Расчёт по строю, повороты на месте. Движение строевым шагом. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Ходьба на носках, пятках, на боковой и внутренней стороне стопы. Бег. Приставные шаги с правой и левой ноги, боком. Шаг с «высоким коленом».

Упражнения для рук и плечевого пояса: круговые движения кистями вперед, назад; поднимание рук вперед, вверх, в стороны; одновременно, поочередно, с отягощением; сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных упорах, в висах на гимнастическом турнике; круги руками из различных положений в лицевой и боковой плоскости; волнообразные движения руками от локтя одной руки к другой (кости в «замке»); круговые движения в локтях вперед и назад; движения кистями рук вверх и вниз (руки в стороны).

Упражнения для шеи и туловища: наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые; повороты туловища поочередно в разные стороны; круговые вращения в положении стоя; наклоны с поворотом туловища; поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине и животе; удержание туловища в различных положениях – наклонах, упорах, седах; пружинящие покачивания в положении наклона вперед; круговые движения бедрами; наклоны вперед, назад (прогиб).

Упражнения для ног: подъем на полупальцы с последующим переходом на пятки; ходьба и прыжки в глубоком приседе; ходьба с выпадами вперед; прыжки на обеих и одной ноге; выпрыгивания вверх с согнутыми ногами (группировка); приседы и полуприседы на одной и двух ногах; выпады в различных направлениях и пружинистые покачивания; маховые движения вперед, назад, в стороны.

Упражнения для спины: поднимание корпуса с вытянутыми руками, лежа на животе; поднимание прямых ног в положении лежа на животе; одновременное поднимание рук и ног в положении лежа на животе; покачивания и вытягивания ног вверх в положении лежа на животе.

3. Акробатика

Практика.

Кувырки (кульбиты): кувырок вперед; тоже, но завершить кувырок прыжком вверх; подпрыгнуть, приземлиться на ноги и выполнить кувырок; кувырок назад из седа, из основной стойки, с шага назад; простые соединения кувырков, например, кувырок вперед – кувырок назад; кувырок с шага или небольшого разбега; несколько кувырков назад; кувырки вдвоем (машинка).

Перевороты: колесо с правой и левой руки; переворот вперед и назад.

Шпагаты: полушпагаты; правый и левый шпагат; прямой шпагат.

Мосты: мост из положения лежа на спине; мост на коленях; мост стоя.

Стойки: стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках: у стенки с помощью педагога; самостоятельно; стойка на локтях прогнувшись (мексиканка).

4. Воздушная гимнастика

Практика.

Для подготовки к элементам воздушной гимнастики, Освоение ножных петель, различные завороты, вис на с касанием коленями плеч; подъем ног на 90 градусов; подъем ног до касания стенки над головой; растяжка в положении стоя с левой и с правой ноги; вытягивание ноги за спиной вверх в положении стоя с левой и правой ноги. Подкачка пресса из положения вис на руках.

Упражнения на кольце:

Висы: вис на прямых руках, правильный захват руками предмета; вис под коленями на двух ногах; вис под коленями на одной ноге.

Подъемы: подъем в уголок; подъем ног с уголка и вис под коленями; швунг (резкий рывок тела при исполнении акробатических упражнений); подъем из положения вис на кольце под коленями двумя ногами махом рук в сед на кольцо.

Завороты: различные элементы без опоры руками о кольцо; складки; затяжки через шпагат; затяжки с прогибом.

Стойки: различные элементы с опорой руками о кольцо.

5. Основы хореографии

Основы классического танца

Теория.

Выворотное и невыворотное положение ног. Постановка головы, корпуса. Основные позиции рук и ног. Термины классического танца: demi-plie, grand-plie, battement tendu.

Практика.

Упражнения на полу:

-упражнение для стоп, вытянутое и сокращенное положение, разворот в I поз, вращение стопой;

-упражнения для развития выворотности и осанки – «Бабочка»;

-port de bras в положении сидя – наклон к ногам с руками в III поз;

-одновременный подъем корпуса из положения лёжа на спине до положения сидя и ноги на 45 в выворотном положении, руки в III поз;

-махи ногами, лёжа на полу, в различных направлениях - grand battement.

Экзерсис у станка:

-постановка корпуса (лицом к станку); I и II позиции ног;

-demi-plie (полуприседание без отрыва пяток от пола) по I и II позиции

-battement tendu из I позиции в сторону, вперед и назад в медленном темпе;

-releve на полупальцы;

-rond de jambe par terre (круги ногой по полу).

Экзерсис на середине:

-I –ое port de bras;

-demi plie;

-танцевальные шаги: марш, полька, полонез, ход на высоких полупальцах, emboite, подскоки;

-allegro: temps leve, трамплинные прыжки.

Народно-характерный танец

Теория.

Начальные сведения о русской танцевальной культуре. Понятия: ритм и музыкальный размер. Манера и характер исполнения народного танца. Шаг, бег, галоп, подскоки, прыжки. Построение простых рисунков: линия, колонна, круг.

Практика.

-позиции рук на талии, в I и II позициях;

-танцевальные шаги: приставные шаги, притопы, бег различного характера, ход с выносом ноги на каблук, «молоточки», переменный шаг, «шаркающий» шаг;

-построение в колонну, линию, цепочку, образование круга;

-элементы русского народного танца: «ковырялочка», хлопки в ладоши, «гармошка», «ёлочка», «верёвочка»;

-этюды с использованием выученных движений.

6. Индивидуальная работа

Практика.

Актерское мастерство

Зрелищная функция танца, ее роль. Основной путь повышения зрелищности выступления. Средства выразительности. Просмотр видеозаписей выступлений, анализ использованных средств выразительности артистами.

Упражнения: «передай позу», движение-поза-жест, мимика, сценическое внимание, перемещение в пространстве сцены.

Музыкальная подготовка

Музыкально-ритмическое воспитание – слуховое восприятие музыкального произведения, смысловая и эмоциональная окраска музыки через движение; темп, динамика, характер движения; ритмический рисунок; музыкальная грамота – представление о музыке как о виде искусства; развитие чувства ритма, слуха, музыкальной памяти и музыкального вкуса.

Создание образа с помощью зарубежных и русских музыкальных произведений.

Репетиционно-постановочная деятельность

Подготовка групповых и индивидуальных композиций для показательных выступлений на основе пройденного материала. Подготовка к участию в конкурсах, фестивалях и концертной деятельности.

Выбор темы (художественный замысел):

-составление композиционного плана в соответствии с подобранным музыкальным сопровождением;

-подбор выразительных средств;

-подбор костюма;

-постановка композиции;

-отработка отдельных частей и всей композиции в целом.

7. Промежуточная и итоговая аттестация

Практика.

Промежуточная диагностика проводится 2 раза в год (согласно графику), осуществляется в форме зачета, проверяющего выполнение разученных элементов в соответствии с пройденным программным материалом за конкретный период обучения. Результаты заносятся в протокол (Приложение №3), определяется уровень освоения программы, в соответствии с таблицей критериев оценки (Приложение №2).

Диагностика теоретических знаний осуществляется тестированием в конце каждого учебного года (Приложение №4).

8. Итоговое занятие

Теория.

Подведение итогов года. Обсуждение планов на следующий учебный год. Обсуждение индивидуальных планов на летние каникулы.

Учебный план и содержание деятельности 2 год обучения

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.1	Здоровый образ жизни	1	1		беседа
1.2	Гигиенические основы знаний	1	1		беседа
2	Общая физическая подготовка	13		13	наблюдение
3	Акробатика	22		22	наблюдение
4	Воздушная гимнастика	50		50	наблюдение
5	Основы хореографии	18	1	17	наблюдение
6	Индивидуальная работа				наблюдение
	- актерское мастерство	20		20	
	- музыкальная подготовка	20		20	
	-репетиционно-постановочная деятельность	68		68	
7	Промежуточная и итоговая аттестация	2		2	тестирование
8	Итоговое занятие	1	1		беседа
	Итого:	216	4	212	

В результате освоения программного материала, учащиеся должны:
к концу второго года обучения
знать:

- основные принципы здорового образа жизни;
- основные гигиенические правила.

уметь:

- самостоятельно выполнять упражнения общей физической подготовки;
- владеть техникой элементов воздушной гимнастики;
- выполнять хореографический этюд.

Теоретическая подготовка

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1.1 Здоровый образ жизни

Теория.

Здоровый образ жизни - одна из основных ценностных ориентаций. Влияние физических упражнений на системы дыхания, кровообращения, ЦНС и др. Режим дня, питания, труда и отдыха.

Составные здорового образа жизни. Влияние вредных привычек на растущий организм. Сведения о воздействии физических упражнений на системы дыхания, кровообращение, ЦНС и другие. Рациональный режим дня с учетом учебно-воспитательных занятий. Питание спортсмена. Отдых – важная часть детской физической подготовки.

1.2 Гигиенические основы знаний

Теория.

Гигиенические требования к одежде и обуви учащихся. Личная гигиена при занятиях физической культурой. Проведение закаливающих процедур.

2. Общая физическая подготовка

Практика.

Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега.

Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание рук вверх, вниз, в стороны с отягощением. Сгибание и разгибание рук в висах на гимнастическом турнике и кольце. Круги руками из различных положений в лицевой и боковой плоскостях (правая вперед, левая назад). Круговые движения в локтях вперед и назад. Движения кистями рук вверх и вниз (руки в стороны).

Упражнения для шеи и туловища: круговые движения головой влево и вправо. Повороты туловища в положении стоя. Круговые движения бедрами. Наклоны вперед, назад. Пружинящие наклоны вперед с захватом голеней руками, стараясь головой коснуться ног. Поднимание и опускание ног в положении лежа на спине. Стоя на коленях, наклон назад. Различные упоры: лежа, сидя, боком на одной руке.

Упражнения для ног: приседы и полуприседы на одной и двух ногах. Выпады в различных направлениях и пружинистые покачивания. Маховые движения вперед, назад, в стороны. Стоя на одной ноге, подтягивание согнутой в колене другой ноги вперед к груди и назад пятками к ягодицам.

Упражнения для спины: поднимание корпуса с вытянутыми руками, лежа на животе. Поднимание прямых ног в положении лежа на животе (руки вытянуты вперед, упор на грудь и руки). Одновременное поднимание вверх вытянутых вперед рук и вытянутых вместе ног в положении лежа на животе. Покачивания и вытягивания ног вверх в положении лежа на животе (руками берут ноги за колени с внешней стороны).

3. Акробатика

Практика.

Кувырки (кульбиты): кувырок с шага или небольшого разбега; кувырок вперед через поперечный шпагат; кувырок назад через поперечный шпагат; стоя лицом к мату, прыжком поворот кругом в присед и кувырок назад; несколько кувырков назад; кувырок прыжком; кувырки вдвоем и втроем (машинка). По мере овладения техникой кувырки можно выполнять в соединениях двух и более элементов.

Перевороты: переворот с головы через руки (подъем-разгиб); переворот вперед со сменой ног; переворот вперед на одну ногу; переворот назад на одну ногу.

Мосты: мост из положения стоя, с помощью и самостоятельно; выполнив мост, распределить вес тела на руки и одну ногу, другую поднять вверх; качание в положении моста; передвижения по залу в положении моста.

Стойки: стойка на руках с разведением ног в прямой шпагат.

Наклоны вперед и назад из положения шпагата на правую и левую ногу.

4. Воздушная гимнастика

Практика.

Для подготовки к элементам воздушной гимнастики, упражнения на гимнастической стенке: подъем ног в группировке и касание коленями плеч; подъем ног на 90 градусов; подъем ног до касания стенки над головой; растяжка в положении стоя с левой и с правой ноги; вытягивание ноги за спиной вверх в положении стоя с левой и правой ноги. Подкачка пресса из положения вис на руках. Отжимания. Подтягивания.

Упражнения на кольце:

Висы: вис на прямых руках; вис на одной руке; вис под коленями на двух ногах и одной; вис на двух носках; вис на двух и одном локте; поясничный вис; бланш передний и задний.

Подъемы: боковой подъем, подъем в уголок; подъем ног с уголка и вис под коленями; подъем из положения вис на кольце под коленями двумя ногами махом рук в сед на кольцо, подъем-переворотом.

Завороты: «флаг» передний и задний; различные элементы без опоры руками о кольцо – баланс на животе и бедре, спине; складки; затяжки через шпагат; затяжки с прогибом в мост, колечко.

Стойки: различные элементы с опорой руками о кольцо - на плече и двух плечах, на локте и двух локтях.

«Обрыв» (имитация потери равновесия и падения): с рук на руки.

5. Основы хореографии

Основы классического танца

Теория.

Терминология классического танца: battements tendus jette, понятия en dehors, en dedans, понятия epaulement efface, epaulement croisee, arabesques.

Практика.

Упражнения на полу:

- повторение и усложнение комплекса первого года обучения;

- battu (удары стопами друг о друга в выворотном положении), лежа на животе, ноги подняты назад на 25;
- подъём и опускание бёдер поочерёдно вправо и влево от колен, стоя на коленях;
- releve (подъём) ноги на 45 вперед с demi rond до стороны в положении сидя;
- releve назад на 45, лёжа на животе, вторая нога отведена в сторону на 90;
- отведение ноги на 90 в сторону, лёжа на животе, удерживая выворотное положение.

Экзерсис у станка:

- grand-plie (полное приседание) по I и II позициям сначала лицом к станку, а затем – держась одной рукой за палку;
- v позиция ног;
- battement tendu, battement tendu jette по v позиции, крестом, лицом к станку;
- rond de jambe par terre с demi rond en dehors и en dedans;
- grand battement лицом к станку в сторону и назад;
- положение ноги sur le coude pied и passé у колена;
- маленькие позы efface и croisee.

Экзерсис на середине:

- положение ноги sur le coude pied и passé у колена;
- pas de bourree со сменой ног;
- поворот soutenu;
- pas balance;
- I –ый, II – ой арабески(arabesques);
- танцевальные шаги – основной шаг менуэта, бег pas couru;
- allegro: pas echange, grand jete с согнутым коленом.

Народно-характерный танец

Практика.

Повторение изученного в первый год обучения. Отличие учебно-тренировочных занятий второго года обучения от первого при исполнении одинаковых упражнений заключается в большей требовательности к координации движения нескольких частей тела одновременно, ориентации детей в пространстве и четкости исполнения упражнений. Занятия включают в себя знакомство с элементами танцев народов мира. Танцевальные этюды в испанском, ирландском, цыганском характерах развивают артистичность, память, помогают создавать различные образы в творческих номерах.

- «припадания»; pas de basque, pas de bourree, pas tortille, flic-flac, голубец, кабриоль;
- поклоны, перегибы корпуса, движения рук в различных характерах;
- дроби в русском характере (ключи) и испанские выстукивания.

6. Индивидуальная работа

Практика.

Актерское мастерство

Основы актерского мастерства. Актерские способности, необходимые при исполнении творческой композиции.

Передача образа животного или птицы через движения.

«Искусство быть зрителем» - анализ учащимися выполнения танцевальных этюдов другими детьми на заданную музыку, внесение своих предложений.

Музыкальная подготовка

Основные понятия – композиция, музыкальное сопровождение. Подбор и предложение фонограмм участникам творческих номеров. Прослушивание и обсуждение записей по музыкальному сопровождению. Опробование композиций под музыку. Создание образа с помощью музыкальных произведений.

Репетиционно-постановочная деятельность

Подготовка групповых и индивидуальных композиций для показательных выступлений на основе пройденного материала. Подготовка к участию в конкурсах, фестивалях и концертной деятельности.

Постановка творческого номера:

- объяснение смысла и цели постановки номера;
- объяснение образов, актерской задачи;
- подбор костюма;
- постановка композиции;
- репетиционная работа по частям и в целом, под счет, под музыку.

7. Промежуточная и итоговая аттестация

Практика.

Промежуточная диагностика проводится 2 раза в год (согласно графику), осуществляется в форме зачета, проверяющего выполнение разученных элементов в соответствии с пройденным программным материалом за конкретный период обучения. Результаты заносятся в протокол (Приложение №3), определяется уровень освоения программы, в соответствии с таблицей критериев оценки (Приложение №2).

Диагностика теоретических знаний осуществляется тестированием в конце каждого учебного года (Приложение №4).

8. Итоговое занятие

Теория.

Подведение итогов года. Перспективы дальнейшего развития полученных результатов.

Учебный план и содержание деятельности 3 год обучения

Таблица 4

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.1	Техника безопасности и оказание первой помощи при травмах	1	1		беседа
1.2	Воздушная гимнастика, как цирковое искусство	1	1		беседа
2	Общая физическая подготовка	13		13	наблюдение
3	Акробатика	17		17	наблюдение
4	Воздушная гимнастика	55		55	наблюдение

5	Основы хореографии	18	1	17	наблюдение
6	Индивидуальная работа				наблюдение
	- актерское мастерство	20		20	
	- музыкальная подготовка	20		20	
	- репетиционно-постановочная деятельность	68		68	
7	Промежуточная и итоговая аттестация	2		2	тестирование
8	Итоговое занятие	1	1		беседа
	Итого:	216	4	212	

В результате освоения программного материала, учащиеся должны:
к концу третьего года обучения

знать:

- технику безопасности на занятиях и оказание первой помощи при травмах;
- о жанре воздушной гимнастики, как циркового искусства

уметь:

- самостоятельно выполнять акробатические упражнения;
- выполнять концертный номер воздушной гимнастики.

Теоретическая подготовка

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед, и пояснений на практических занятиях.

1.1 Техника безопасности и оказание первой помощи при травмах

Теория.

Правила обращения с реквизитом. Правила техники безопасности в зале при изучении отдельных элементов. Первая помощь при кровотечениях, растяжениях мышц и связок, вывихах и потертостях. Правильное дыхание во время выполнения упражнений. Частота дыхания и задержка дыхания – показатели состояния организма вовремя и после физических нагрузок.

Проверка снаряда перед началом занятий, правильная установка снаряда. Проверка страховки перед началом занятий. Упражнения на задержку и учащение дыхания. Восстановление дыхания после выполнения упражнений и элементов, связанных с нарушением дыхания. Соблюдение дистанции и освобождение прилегающего пространства при выполнении упражнений.

1.2 Воздушная гимнастика, как цирковое искусство

Теория.

Понятие об искусстве цирка. Характеристика циркового жанра - воздушной гимнастики. Историческое развитие жанра. Выразительность жанра. Первооснова жанра – номер. Цирковое пространство: манеж, амфитеатр, купол. Выразительные средства циркового искусства: физическое действие, манера исполнения, логические и психологические паузы, мимика, жесты, комбинация ритмов и темпов, пластика, реквизит и т.д. Последние достижения и нововведения в мировом цирковом искусстве.

2. Общая физическая подготовка

Практика.

Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Бег, бег с подниманием коленей вперед, бег с закидыванием голени назад в разном темпе. Бег спиной.

Подскоки (правое плечо вперед, левое плечо вперед). Прыжки вперед (ноги вместе) максимально вверх.

Наклоны рук к правой и левой ноге поочередно на ходу. Махи руками из различных положений с большой амплитудой в различных плоскостях (в вертикальной - со сменой рук) на ходу.

Отжимание, подтягивание, упражнения на гимнастической стенке.

Повороты и вращения туловищем в положении стоя, на ходу. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Пружинящие наклоны вперед с захватом голени руками, стараясь головой коснуться ног.

Сидя на полу наклоны вперед к сведенным вместе ногам, стараясь «сложиться пополам». Тоже с помощью партнера. Наклоны вперед и назад из положения шпагата на правую и левую ногу. Растяжки вперед и назад в положении поперечного шпагата.

Хождение в мостах и в выворотных мостах. Наклоны корпуса вперед и назад в положении прямого и поперечного шпагата.

Подтягивание на руках.

Захват ног с внешней стороны в положении лежа на животе и вытягивание корпуса вверх.

Упражнения на дыхание и расслабление.

3. Акробатика

Практика.

Перекаты вперед по фазам: на колени – на грудь; в стойку на руках – на спину; то же, но с приходом на спину через голову или через плечо.

Кульбиты: длинный кульбит вперед через предмет.

Стойки: на двух руках, на одной руке, на голове, на локтях, на лопатках. Выход в стойку с толчка и с жима.

Пластическая гимнастика. Сольная – пластические этюды, включающие мосты, шпагаты, стойки. Крутой прогиб тела назад в различных положениях, в т.ч. лежа на животе и на боку. Положение, при котором корпус вплотную прилегает к ногам, не согнутым в коленях; стойка на руках с заложенными за плечи ногами. Крутой прогиб назад с опорой на ступни ног и кисти рук.

Парная - акробатические этюды, основанные на поддержках, равновесиях, курбетах. Художественно-акробатические групповые этюды – сочетание силовых и фигурно-композиционных элементов.

4. Воздушная гимнастика

Практика.

Для подготовки к элементам воздушной гимнастики, упражнения на гимнастической стенке: подъем ног в группировке и касание коленями плеч; подъем ног на 90 градусов; подъем ног до касания стенки над головой; растяжка в положении стоя с левой и с правой ноги; вытягивание ноги за спиной вверх в положении стоя с левой и правой ноги. Подкачка пресса из положения вис на руках. Отжимания. Подтягивания.

Упражнения на кольце:

Висы: вис на прямых руках; вис на одной руке; вис под коленями на двух ногах и одной; вис в пятках; вис на двух носках; вис на двух и одном локте; вис на внутренней части плечевого сгиба; поясничный вис; бланш передний и задний.

Подъемы: подъем в уголок; подъем ног с уголка и вис под коленями; подъем из положения вис на кольце под коленями двумя ногами махом рук в сед на кольцо, подъем-переворотом.

Завороты: «флаг» передний и задний; различные элементы без опоры руками о кольцо – баланс на животе и бедре, спине; складки; затяжки через шпагат; затяжки с прогибом в мост, колечко; захваты кольца различными частями тела.

Стойки: различные элементы с опорой руками о кольцо - на плече и двух плечах, на локте и двух локтях, с упором на грудь.

Освоение ручных и ножных петель. Освоение техники вращений.

5. Основы хореографии

Классический танец

Теория.

Терминология классического танца: battements tendu soutenu, battement fondu, sur le cou de pied, battement frappe, grands battements jettes, grand battement jette balance, battment developpe. Понятие – aplomb(устойчивость), развитие которого достигается переводом упражнений у станка, держась одной рукой, и увеличением количества упражнений на середине зала. Вводим preparation, pirouette у станка и на середине, маленькое adagio.

Практика.

Экзерсис у станка (стоя боком к станку, держась одной рукой за палку), на целой стопе:

- battement tendu jete pointe;
- battement fondu (тающие батманы);
- battement soutenu;
- battement frappe (резкое сгибание ноги в положение cou de pied и разгибание на 45 градусов);
- grand battement jette (махи ногами на 90 градусов и выше в 3-ей и 5-ой позициях);
- grand battement jette balances (махи ногами вперед-назад);
- battment developpe («вынимание» ноги вперед, в сторону, назад в 3-ей и 5-ой позициях);
- preparations и tours из v позиции.

Экзерсис на середине зала:

- III и IV port de bras;
- arabesques с ногой на 90;
- большие позы efface и croisee, всё это объединяем в маленькое adagio;
- вращения по диагонали: soutenu, pas chaines;
- allegro: pa de chat, pas de basque, pas assemble.

Народно-характерный танец

Теория.

Особенности танцев народов разных национальностей. Основные движения бальных танцев таких как танго, вальс; спортивных – рок-н-ролла.

Практика.

Повторение пройденного ранее с усложнением техники исполнения:

- Движения русского и других народно-характерных танцев.
- Повороты стоп и тазобедренных суставов.
- Выстукивание каблуками, полупальцами (русские, испанские).
- Резкие приседания, движения свободной стопой.
- Прыжки, подскоки, скачки, соскоки, воздушные пируэты.
- Различные виды вращений.

Джаз-модерн

Теория.

Основные принципы стиля танца джаз- модерн. Ознакомление с техникой Марты Грэхем «усилия и расслабления» - «contraction – release». Постановка дыхания, принципы рождения движений от диафрагмы. «Isolation» - изоляция (каждая часть тела образует свое собственное изолированное поле напряжения и центр движения). «Multiplication» - разложение движения на кадры. Экзерсис джаз-модерн на основе классического. Основы импровизации. Основная задача первого года занятий этим направлением – установление связи между формой танца и внутренним состоянием исполнителя.

Практика.

- Упражнение «contraction-release».
- Упражнения для плеч (твист, шейк), джазовые port de bras.
- Упражнение «осьминог» - хлыстообразные движения несущие импульсы от диафрагмы во все конечности (их шесть: ноги, руки, копчик, голова).
- Волны в различных направлениях, «Body roll» - скручивание корпуса вперед, «Table-top».
- Сбросы корпуса – «collapse» (разрушение).

Экзерсис на середине: включающий в себя все пройденные элементы классического танца в технике джаз-модерн, т.е. в невыворотных положениях, с выпуском бедра или с округлением спины, что носит заданный характер и служит для достижения свободы движений.

6. Индивидуальная работа

Практика.

Актерское мастерство

Основы актерского мастерства. Актерские способности, необходимые при исполнении творческой композиции.

- уроки фантазии;
- импровизация;
- собственные творческие этюды.

Музыкальная подготовка

Подбор музыкального сопровождения под различные упражнения.

Опробование различных записей и обсуждение вопроса оптимального варианта музыкального сопровождения учащимися (развитие инициативы и вкуса).

Предложения учащихся по подбору музыки (развитие методических способностей). Создание образа с помощью музыкальных произведений.

Репетиционно-постановочная деятельность

Подготовка групповых и индивидуальных композиций для показательных выступлений на основе пройденного материала. Подготовка к участию в конкурсах, фестивалях и концертной деятельности.

Постановка творческого номера:

- постановка номера по частям, в целом;
- репетиционная работа под музыку;
- работа над образностью;
- репетиционная работа после полной постановки номера.

7. Промежуточная и итоговая аттестация

Практика.

Промежуточная диагностика проводится 2 раза в год (согласно графику), осуществляется в форме зачета, проверяющего выполнение разученных элементов в соответствии с пройденным программным материалом за конкретный период обучения. Результаты заносятся в протокол (Приложение №3), определяется уровень освоения программы, в соответствии с таблицей критериев оценки (Приложение №2).

Диагностика теоретических знаний осуществляется тестированием в конце каждого учебного года (Приложение №4).

Итоговая диагностика проводится в конце 3 года обучения, осуществляется в форме отчетного творческого концерта всей группы.

8. Итоговое занятие

Теория.

Подведение итогов года. Награждение. Вручение удостоверений об окончании образовательной программы.

Комплекс организационно-педагогических условий Материально-техническое обеспечение

Специализированный спортивный зал, оборудованный в соответствии с СанПиНом 1.2.3685-21.

Таблица 5

Спортивный инвентарь и оборудование	Количество
Магнитола/музыкальный центр	1 шт.
Ноутбук/компьютер	1 шт.
Зеркала	16 шт.
Кольцо для воздушной гимнастики	3 шт.
Петля для кольца	3 шт.
Механизм вращения для колец (вертлюг)	3 шт.
Тейп лента для кольца	9 шт.
Гимнастический коврик	8 шт.
Гимнастический мат	6 шт.
Скамейка гимнастическая	4 шт.
Скакалка	8 шт.
Блок для йоги (оборудование для растяжки)	16 шт.

Кадровое обеспечение

Квалифицированный педагог дополнительного образования.

Методическое обеспечение программы

Методы обучения:

1. Методы, направленные на приобретение знаний:

- рассказ, объяснение, описание, беседа;
- натуральный показ, демонстрация.

2. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

- целостного упражнения;
- расчленённого упражнения.

3. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств:

- игровой, соревновательный;
- равномерный, переменный, повторный, круговой.

Формы организации учебного занятия: практические и теоретические занятия, беседы, мастер-классы, выполнение самостоятельной работы, презентация, концерты, творческие отчеты, фестивали, конкурсы и другие виды учебных занятий и учебных работ.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, технология образа и мысли, здоровьесберегающая технология.

Критерии оценки результативности обучения и формы предъявления и демонстрации (фиксации) образовательных результатов:

Выявление результатов – практические занятия, беседы, опросы, наблюдение.

Фиксация результатов – грамоты, дипломы, тестирование, протоколы диагностики знаний.

Предъявление результатов – отчеты, диагностическая карта воспитанности, протоколы.

Календарный учебный график

Календарный учебный график перенесен в приложение из-за большого объёма информации (Приложение №1).

Оценочные материалы, дидактические материалы, Календарный учебный график перенесены в приложение из-за большого объёма информации и количества поправок в течение учебного года (изменения в расписании в виду карантина, уважительных причин отсутствия педагога, выездов на мероприятия и т.п.).

Список литературы для педагога

1. Асмолов А.Г. Психология личности: Учебник. – М.: МГУ, 1990. – 367 с.
2. Аникеева Н.П. Психологический климат в коллективе. – М.: Просвещение, 1989. – 224 с.
3. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2008. – 398 с.
4. Бейкина Т.М., Ломова Г.В. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984. – 288 с.
5. Баринов В.А. Основы циркового творчества. – М.: МГУКиИ, 2004. – 180 с.
6. Барышникова Т. Азбука хореографии (Внимание: дети). – М.: Айрис-пресс, 2001. – 272 с.
7. Гуревич З.Б. О жанрах советского цирка/Учебное пособие для училищ циркового и эстрадного искусства и отделений режиссуры цирка театр, институтов. – М.: Искусство, 1984. – 303 с.
8. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /под ред. О.Е.Лебедева. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 256 с.
9. Костовицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л.: Искусство, 1976. – 272 с.
10. Коркин В.П. Парные акробатические упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 152 с.
11. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике: учебное пособие для вузов/Т. С. Лисицкая. - 2-е изд., исп. и доп. – М.: Юрайт, 2018. - 242 с.
12. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 2012. - 237 с.
13. Морозов М.А. Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях. – СПб.: Образование, 1992. – 94 с.
14. Основы сценического движения: Пособие для культ.-просвет. и театр. училищ/Под ред. И.Э.Коха. – М.: Просвещение, 1976. - 222 с.
15. Семенов Л.П. Советы тренерам. Сборник упражнений и методических рекомендаций. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 175 с.
16. Сыромятникова И.С. Искусство грима и макияжа. – М.: РИПОЛ классик, 2005. – 272 с.
17. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. – Москва-Рига, 1997. – 277 с.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Берзина Л.А., Пеганов Ю.А. Позвоночник гибок - тело молодо. М.: Советский спорт, 1991. – 79 с.
2. Вейдер С. Пилатес для идеального пресса. Перевод с английского. – М.: Феникс, 2007.
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М.: Гардарики, 2007.
4. Гик Е. Я., Гупало Е. Ю. Популярная история спорта. – М.: Академия, 2007.

5. Петров Н.Н. Гимнастика для ленивых: делаем с удовольствием. – М.: Феникс, 2007.
6. Савостьянов А.И. Физическое здоровье школьника (комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений). - М.: Педагогическое общество России, 2006.
7. Сиренко И.М. Воздушные жанры в цирке. – М.: Искусство, 1976. - 119 с.
8. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. – М.: Владос, 2003.
9. Стецура Ю.В. Путь к здоровью и красоте. – М.: Бао-пресс, 2006.
10. Степук Н.Г. Эффективная тренировка на 5 квадратных метрах. Будь всегда в форме. – М.: АСТ, 2020.

Перечень интернет ресурсов

1. Библиотека по истории цирка - <http://istoriya-cirka.ru>
2. Интернет-библиотека - <http://www.xliby.ru/sport/>
3. Сайт Министерства спорта и молодежной политики Мурманской области - <https://sport.gov-murman.ru>
4. Сайт «Я иду на урок физкультуры» - <https://spo.1sept.ru/urok/>
5. Страница комитета по физической культуре и спорту администрации г. Мончегорска - <https://monchegorsk.gov-murman.ru/vlast/administratsiya/sostav/komitet-po-fizicheskoy-kulture-i-sportu/>
6. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» - <https://urok.1sept.ru>
7. Электронная версия журнала «Спорт в школе. Приложение к газете «Первое сентября» - <https://spo.1sept.ru/spoarchive.php>

Приложения к образовательной программе «Воздушная гимнастика» 3 года обучения (базовый уровень)

- № 1 Календарный учебный график.
- № 2 Таблица критериев оценки уровня освоения программы
- № 3 Протокол диагностики ЗУН
- № 4 Тестирование теоретической подготовки
- № 5 Протокол диагностики теоретических знаний
- № 6 Диагностическая карта «Оценка воспитанности учащихся»
- № 7 Воспитательная работа
- № 8 Методическая работа
- № 9 Работа с родителями

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год
по программе "Воздушная гимнастика"
группа №1, 2 год обучения

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	МЕСЯЦЫ									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1. Теоретические занятия:											
- Здоровый образ жизни	1	1									
- Гигиенические основы знаний	1			1							
- Основы хореографии	1	1									
- Итоговое занятие	1									1	
Итого часов:	4										
2. Практические занятия:											
- Общая физическая подготовка	13	1	2	1	3	1	1	2	2		
- Акробатика	27	4	4	3	3	2	3	3	3	2	
- Воздушная гимнастика	45	5	6	5	6	4	6	5	6	2	
- Основы хореографии	17	1	2	2	2	2	2	3	2	1	
- Индивидуальная работа	108	13	12	12	11	11	14	13	13	9	
- Промежуточная и итоговая аттестация	2				1					1	
Итого часов:	212										
Всего часов:	216	26	26	24	26	20	26	26	26	16	