

Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы
Государственное бюджетное учреждение города Москвы
Центр содействия семейному воспитанию
«Школа циркового искусства имени Ю.В.Никулина»

Рекомендована Решением

Педагогического совета

Протокол № 1

«14» марта 2019 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
(модифицированная)**

Направленность программы: художественная

Название программы: **Воздушная гимнастика
(базовый уровень)**

Возраст детей, на которых рассчитана дополнительная программа: 8-18 лет.

Срок реализации: 1 год

Разработчики программы: Акопянц И.А., Кузнецова Т.Д., Алексюк Н.И.

Москва, 2019 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Воздушная гимнастика» (далее-Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» № 196 от 09.11.2018г.,

- приказом Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 года №922 «О мерах по реализации дополнительного образования детей» (в ред. Приказов ДО г.Москвы от 7 августа 2015 г.№1308, от 8 сентября 2015 №2074) и предполагает ознакомительный базовый уровень обучения воздушной гимнастике,

- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ Государственного бюджетного учреждения города Москвы Центра содействия семейному воспитанию «Школа циркового искусства имени Ю.В.Никулина» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Воздушная гимнастика» является программой художественной направленности.

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

В силу своей красоты и яркости цирковое искусство может оказаться наиболее притягательным как для детей самого младшего возраста, так и для подростков, и им захочется стать участником этого яркого и зрелищного действия. Не зря цирк, а также воздушная гимнастика наряду с театром имеет свою древнюю историю, что позволяет приобщить ребенка к цирковому искусству и культуре.

На протяжении всей истории человечества красота человеческого тела была источником вдохновения и воспевалась поэтами и художниками. Практически в культурах всех народов мира она долгое время оставалась основной ценностью человека.

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

сценических способностей.

Дополнительная общеразвивающая программа «Воздушная гимнастика» художественно-эстетической направленности, разработана для воспитанников ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина 8 - 18 лет. Содержание программы позволяет педагогу проводить, обучение с учётом возрастных особенностей и физических способностей ребят, постоянно диагностируя и отслеживая полученные результаты воспитанников.

Программа позволяет осуществлять поэтапный контроль результативности. При необходимости быстро вносить коррективы в образовательный процесс, способствуя взаимопониманию и сотворчеству педагога и ребёнка Дифференцированный подход позволяет каждому ребёнку постоянно чувствовать заботу, поддержку педагога, вселяет уверенность в себе.

Цель программы:

Сохранение физического здоровья ребёнка, формирование творческой личности воспитанников посредством циркового искусства.

Задачи Программы:

Обучающие:

Формировать знания основных жанров циркового искусства, техники безопасности на тренировках и выступлениях.

Формировать умение владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние и регулировать его в процесс!: тренировочной деятельности.

Формировать умение красиво и четко выполнять акробатические элементы, соединения и композиции.

Развивающие:

Развивать творческую активность.

Развивать физические качества (гибкость, скорость, ловкость, силу)

Развивать выносливость и координацию.

Воспитательные:

Формировать доброжелательные взаимоотношения между педагогом и ребёнком, отношения наставничества старших и младших.

Сохранять и обогащать традиции творческого коллектива ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина.

Формировать способность к общению.

При составлении программы учитывались следующие **факторы:**

- Отсутствие специального отбора обучающихся в ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина;
- Особые требования к состоянию здоровья воспитанников для занятий воздушной гимнастикой
- Физические особенности детей-сирот;
- Комплектование в течение всего года;
- Недопущение перегрузок воспитанников в процессе освоения

предмета.

Актуальность программы.

Воздушная гимнастика - один из цирковых жанров, гармонично сочетающих умственное и физическое развитие человека. Помимо укрепления здоровья, занятия акробатикой и другими цирковыми жанрами оказывают на детей огромное эстетическое воздействие, расширяет кругозор, помогая им познавать физические и духовные возможности человека.

Занимаясь в коллективе, дети не только получают физическую подготовку, необходимую для данного вида деятельности, но расширяют свои знания о цирковом искусстве, ближе знакомятся с различными жанрами.

Данная программа позволяет воспитанникам получать более гармоничное развитие, воспитывать личностные качества и развивать способность к общению.

Организация учебного процесса

Программа рассчитана на воспитанников в возрасте от 8 до 18 лет.

Режим занятий

Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 часу.

Поэтапное освоение программы «Воздушная гимнастика»

Реализация данной программы осуществляется поэтапно, каждое занятие имеет своё, четко выраженное назначение.

Нередко занятия строятся таким образом, чтобы предоставить возможность воспитанникам 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.

Результаты освоения программы:

в предметной деятельности

- знания основных жанров циркового искусства - «Воздушная гимнастика» знание и соблюдение техники безопасности на тренировках и выступлениях, владение своим телом.

- правильное выполнение основных акробатических элементов, умение оценивать физическое состояние и регулировать его в процессе тренировочной деятельности.

- участие воспитанников в городских конкурсах и фестивалях, создание самостоятельной концертной программы.

- сформированность сценической культуры в результате активной концертной деятельности.

В развитии личности

- возросшая уверенность в себе, сознательная тренировочная

деятельность, любовь к цирковому искусству, умение радоваться успехам других.

- желание прийти на помощь в трудную минуту, умение быстро реагировать в экстремальной ситуации.

в создании образовательной среды

- создание творческого детского коллектива

- активная помощь старших участников коллектива младшим,

-наличие условий для развития личности,

-воспитание этики отношений.

Формы организации образовательного процесса и методы обучения

Учитывая специфику предмета занятия проходят в малых группах по 2-3 человека или индивидуально. Основными формами работы являются: тренировки, репетиции, открытые и зачётные занятия, спортивные праздники, конкурсы и фестивали, а также творческие встречи с профессиональными артистами и экскурсии в цирк.

На занятиях используются разнообразные методы работы с детьми: словесные, наглядные, практические, репродуктивные, поисковые, индуктивные, творческие

Учебно-тематический план обучения- 168 часов

Тема	Кол-во часов (теория и практика)	Формы аттестации
Вводное занятие техника безопасности	1	Индивидуальное собеседование
Общая физическая подготовка: строевые, общеразвивающие и игровые упражнения, некоторые элементы из разных видов спорта	25	Наблюдение
Упражнения, укрепляющие мышцы ног.	22	Наблюдение
Промежуточная аттестация.	1	Выполнение специальных упражнений
Упражнения для развития мышц рук	40	Просмотр
Упражнения для развития силы мышц туловища. Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, на боковые мышцы, на развитие скорости.	20	Наблюдение
Упражнения на растягивание и гибкость.	30	

Итоговое занятие .	1	Зачет
Подготовка номера	28	
ИТОГО:	168 часов	

Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Кол-во учебных часов (в год)	Режим занятий
01.09.2018г.	30.06.2019г.	42	126	126	3 раза в неделю по 1 учебному часу

Содержание программы:

Теоретическая подготовка.

1. Кратко о воздушной гимнастике
2. Правила поведения на тренировке
3. Основы личной гигиены
4. Режим дня гимнастки
5. Открытый урок, итоговое занятие
6. Инструктаж по технике безопасности

Общая физическая подготовка.

Основные средства ОФП: строевые, общеразвивающие и игровые упражнения, некоторые элементы из разных видов спорта. Строевые упражнения: построения и перестроения в шеренги и колонны, выполнение строевых команд. Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, на боковые мышцы, на развитие скорости, на мышцы рук и кистей, на мышцы ног и стоп.

Специальная физическая подготовка

1.Пассивная гибкость:

- складка вперёд, грудь касается бёдер
- мост из; стойки, ноги на ширине плеч
- выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые
- шпагаты на полу, полное касание бёдрами пола, держать
- шпагаты с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)

2.Активная гибкость:

- удержание ноги вперёд, в сторону, назад

- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, удержание

Техническая подготовка.

Техническая подготовка включает в себя:

- работа на снаряде «кольцо»
- Работа на снаряде «полотна»
- работа на снаряде «трапеция»
- работа на снаряде «петли»
- работа на снаряде «ремни»

Работа на снарядах включает в себя обучение:

- способы залезания на снаряды
- способы вязание узлов (на полотнах): узлы на руках; узлы на ногах
 - разучивание трюков на снарядах (шпагатные трюки, трюки на гибкость спины, трюки на силу)
- разучивание «обрывов » на снарядах
- трюки на равновесие
- обучение «круткам» на полотнах, петлях, кольце, ремнях.

4. ФОРМЫ И ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Текущий контроль — проводится на всех этапах изучения: выполнение заданий;

Промежуточный контроль знаний проводится по итогам изучения отдельных тем, когда знания в основном сформированы и систематизированы.

Итоговый контроль - подведение итогов освоения всего объема программы.

В течение года проводятся концерты, на которых воспитанники могут показать свои способности на снаряде.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Оборудованный учебный кабинет: мягкое покрытие, спец. реквизит (кольцо, турник, кольца, полотна и др.)

Технические средства обучения: магнитофон, Видеопроектор (для просмотра видео-ресурсов по изучаемому разделу).

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Многолетнюю подготовку занимающихся всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс. Оздоровительное влияние физических упражнений существенно повышается, если их сочетать с закаливанием. С этой целью занятия проводятся в облегчённой одежде, с соблюдением температурных норм и соответствующей моторной плотности занятия с использованием подвижных игр и элементов спорта на открытом

воздухе. Для повышения эмоционального состояния детей рекомендуется выполнять упражнения под музыку.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ, ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баринов В. А. «Основы Циркового Творчества» М.: Мгуки, 2004. – 180 С.
2. Баринов В.А. Феноменология цирка: Монография. – М.: МГУКИ, 2005.- 189с.
3. Гуревич. З. Б. «О Жанрах Советского Цирка» М: Искусство, 1984. – 304 С.
- 4.Цирковая терминология. Методическая разработка. Автор-составитель З.Б.Гуревич, Москва, 1982
5. Гимнастика и методика преподавания: Учебник Г48 для институтов физической культуры/Под ред. В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987. —336 с, ил.
6. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания. Учебное пособие, Екатеринбург. Издательство Уральского университета, 2017г.

Интернет Ресурсы

1. В Мире Цирка И Эстрады, Цирк В России И Мире //Www.Ruscircus.Ru
Http://Www.Com-Papers.Info/Standart3/Dolzhnostnaya272.Htm