

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

**СЕКТОР ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Принято  
педагогическим советом МБУ ДО ДТДМ  
Протокол №1 от 31.08.2023 г.  
Одобрено  
методическим советом МБУ ДО ДТДМ  
Протокол № 11 от 30.08.2023 г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДТДМ  
\_\_\_\_\_ Е.Э. Жихарцева  
Приказ № 789 от 31.08. 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Возрождение тiх»**

Возрастная категория: 10-17 лет.

Срок реализации: 1 год.

Разработчик программы:  
***Шлапак Н.С.***,  
методист сектора ФСН.  
Программу реализует:  
***Шевкун Д.А.***  
Методическое сопровождение:  
***Гоголева М.Я.***, методист

г. Ростов-на-Дону  
2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Пояснительная записка .....	3
II.	Учебно-тематический план.....	7
III.	Содержание программы.....	8
IV.	Методическое обеспечение.....	11
V.	Список литературы.....	12
VI.	Приложение.....	14

## **I. Пояснительная записка**

Одним из средств физического воспитания и эстетического развития детей, а также развития их творческих способностей является цирковое искусство. Его основа - это единство движения и музыки, акробатических упражнений и хореографии, что в свою очередь развивает координацию движений, умение согласовывать свои движения с характером, темпом и ритмом музыки, её формой и динамическими оттенками. Приобщение детей, начиная к цирковому искусству способствует укреплению их здоровья, гармоничному развитию физических качеств, формированию у них внутренней потребности в здоровом образе жизни, т.к. многие цирковые номера включают в себя спортивные и хореографические элементы, требующие хорошей физической подготовки.

Основой этого направления является синтез акробатических упражнений и хореографии, что развивает координацию движений обучающегося, умение согласовывать свои движения с характером, темпом и ритмом музыки, с её формой и динамикой. Занятия по программе «Возрождение тiх» укрепляют физически и духовно, способствуют воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

Основу учебно-тренировочного процесса составляют средства специально-физической, хореографической и технической подготовки. Структуру показательных действий составляют основные компоненты: сложность и техника выполнения программы; хореография (композиционное построение, выразительность, оригинальность, динамичность).

**Актуальность** и практическая значимость данной общеобразовательной программы заключается в том, что в процессе её освоения происходит физическое и творческое развитие обучающихся посредством приобщения их к цирковому искусству. На занятиях для каждого ребенка создается ситуация успеха и, таким образом, предоставляется возможность самовыражения и самореализации на уровне собственных возможностей.

**Особенности программы** заключается в её интегрированном содержании. В процессе его освоения обучающиеся осваивают технику выполнения хореографических номеров с элементами акробатики и акробатических номеров с элементами хореографии. Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательного учреждения, социума.

Содержание программы осваивается обучающимися в течение всего календарного года. В летний период реализуется образовательный модуль «Летняя работа» (приложение 1.).

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Тип программы** – общеразвивающая.

**Вид программы** – модифицированная.

Содержание разработано с использованием материалов образовательных программ «Возрождение» и «Поиск», но отличается

способами и методами организации образовательного процесса посредством танцевально-циркового искусства.

**Уровень освоения** – базовый.

**Срок реализации:** 1 год.

**Продолжительность:** 108 часов в год.

**Адресат программы:** дети школьного возраста от 10 до 17 лет.

**Условия набора и комплектования учебных групп:** принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям и допущенные по заключению врача.

**Цель программы:** создать условия для физического, творческого, личностного развития обучающихся в сфере танцевально-циркового искусства.

**Задачи программы:**

Развивающие:

- способствовать развитию учебной мотивации;
- способствовать развитию волевых качеств;
- создавать условия для развития чувства уверенности в собственных силах;
- способствовать развитию музыкальности и ритмичности, техники исполнения упражнений быстром темпе;
- развивать (совершенствовать) технику исполнения эстрадно-цирковых композиций;
- развивать способность к рефлексии собственной учебной деятельности, стремление к результату.

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность, трудолюбие, самостоятельность;
- воспитывать общую культуру, бережное отношение к своему здоровью;
- воспитывать потребность в физическом развитии и в здоровом образе жизни, соблюдении режима питания, контроля веса;
- воспитывать чувство гордости за достижения в области мирового и отечественного циркового искусства.

Обучающие:

- формировать умения самостоятельно выполнять силовые упражнения для всех групп мышц;
- формировать умения выполнять комплекс подготовительных и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, используемых в акробатике, хореографии;
- формировать умения выполнять акробатические элементы, прыжки, акробатические групповые связки,
- сформировать понятия «выворотность», «координация»;
- формировать знания о движениях по линии танца и против линии танца в современной хореографии;

- формировать умения правильного исполнения основных танцевальных движений: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки;
- формировать умения исполнять танцевальные движения в группе в соответствии с правилами;
- формировать навыки исполнения танцевальных композиций с различными разновидностями вращения и с применением цирковых предметов;
- формировать умение проявлять эмоциональность при выполнении цирковых композиций;
- формировать навыки уверенного поведения во время выступления перед зрителями.

**Прогнозируемые результаты освоения программы обучающимися по уровням.**

**На личностном уровне:**

- проявление интереса к занятиям;
- развитие физических качеств и эмоциональной сферы: координации движений, укрепление костно-мышечного скелета, выносливости, пластичности, выразительности исполнения движений;
- сформированность основных ценностно-мотивационных установок на здоровый образ жизни.
- наличие мотивации к творческой деятельности;
- проявление готовности к творческой самореализации посредством циркового искусства;

**На метапредметном уровне:**

- осуществление эффективной коммуникации в группе;
- умение сравнивать, анализировать, обобщать;
- уверенное и эмоциональное поведение во время выступлений;

**На предметном уровне:**

- знание комплекса подготовительных и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, используемых в акробатике и хореографии;
- самостоятельное и качественное выполнение подготовительных и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, используемых в акробатике и хореографии;
- применение в практической деятельности техники исполнения элементов гимнастики, акробатики, хореографии;
- умение создать художественный образ циркового номера в сочетании с элементами хореографии.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая.

Содержание программы разработано с учетом возрастных психофизиологических особенностей обучающихся.

Подростковый возраст - это период бурного роста и развития организма, резкого подъема физических и духовных сил, интенсивного роста жизнедеятельности организма. В данном возрастном периоде у ребенка

закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок. Внимание в подростковом возрасте является произвольным и может быть полностью организовано и контролируемо. Важным содержанием самосознания подростка является образ его физического «Я» – представление о своем телесном облике, сравнение и оценка себя с точки зрения эталонов «мужественности» и «женственности». Костная система становится более прочной, чем в младшем школьном возрасте. Рост мускулатуры, совершенствование мускульного аппарата влечет за собой осознание подростком своей силы. В этом возрасте особенно эффективно обучение и самообучение различным спортивным движениям. Подросток быстро усваивает сложные прыжки, па танца, координацию движений при групповых акробатических, гимнастических упражнениях. Движения усваиваются сознательно, совершенствуется способность управлять ими в соответствии с поставленной задачей. Вторая сигнальная система — слово, начинает приобретать все большее значение в образовании и формировании движений. После действия может быть дан словесный отчет о нём. Слово может предшествовать действию, то есть подросток может рассказать о том, как он будет выполнять действие. Это позволяет анализировать и сравнивать движения, а, следовательно, и лучше управлять ими. Повышенная возбудимость, характерная для подросткового возраста, при правильном воспитании, может оказаться источником повышенной творческой деятельности, активности, энергии, бодрости и жизнерадостности.

Старший школьный возраст – начальная стадия физической зрелости. Физическое развитие оказывает влияние на развитие некоторых качеств личности, осознание своих слабых и сильных сторон, формирование самооценки, уверенности в себе. В связи с необходимостью самоопределения возникает потребность разобраться в окружении и в самом себе. У старших школьников идет развитие темперамента, происходит становление индивидуального стиля интеллектуальной деятельности, развивается креативное мышление. В этом возрасте идет серьезное развитие эмоций и чувств, которые связаны с познавательной деятельностью; ярко проявляется стремление отличиться, чтобы окружающие признали его оригинальность; формируется саморегуляция. Старшеклассники более критичны и самокритичны, предъявляют высокие требования к себе и взрослым, охотнее высказывается о своих недостатках, чем о достоинствах. На первое место выходят те качества, которые важны для установления контактов со сверстниками. Старшеклассники стремятся решить проблему выбора, учитывая свои способности. Учебная мотивация направлена на профессиональное самоопределение и подготовку к самостоятельной жизни, на получение высокого социального статуса в обществе. Избирательность познавательных интересов старшего школьника связана с жизненными планами.

**Формы подведения итогов:** творческие отчёты, участие в конкурсах и фестивалях.

**Работа с родителями:** проведение родительских собраний, консультаций по вопросам развития и воспитания детей, совместных праздников, детско-родительских акций.

**Диагностика результативности** осуществляется посредством педагогического наблюдения, экспертной оценки качества выполнения контрольных упражнений, результативного выполнения нормативных и зачетных упражнений.

## II. Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие. Педагогическая диагностика.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Партерная гимнастика.</b>	<b>16</b>		<b>16</b>
2.1	Упражнения на растяжку.	4		4
2.2	Упражнения на гибкость.	4		4
2.3	Упражнения на координацию.	4		4
2.4.	Упражнения на силу.	4		4
<b>3.</b>	<b>Хореография.</b>	<b>32</b>	<b>1</b>	<b>31</b>
3.1	Азбука музыкального движения.	6	1	5
3.2	Танцевальные движения.	6		6
3.3	Элементы классического танца.	8		8
3.4	Современная хореография.	6		6
3.5	Хореография с применением цирковых предметов.	6		6
<b>4.</b>	<b>Прыжковая акробатика – техническая подготовка</b>	<b>28</b>		<b>28</b>
4.1	Кувырок.	4		4
4.2	Стойки.	6		6
4.3	Колесо.	6		6
4.4	Перевороты.	4		4
4.5	Подготовка на рондат.	4		4
4.6	Подготовка на фляк.	4		4
<b>5.</b>	<b>Постановочная хореография.</b>	<b>28</b>		<b>28</b>
5.1	Идея танцевальной композиции.	4		4
5.2	Сочетание хореографии с элементами цирковых жанров.	6		6
5.3	Отработка элементов танца.	10		10
5.4	Хореография в исполнении цирковых трюков на цирковом оборудовании.	8		8
<b>6.</b>	<b>Педагогическая диагностика. Итоговое занятие.</b>	<b>2</b>		<b>2</b>

	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>2</b>	<b>106</b>
--	---------------	------------	----------	------------

### **III. Содержание программы**

#### **1. Вводное занятие. Педагогическая диагностика (2ч.)**

*Теория - 1 ч.*

Танец как вид искусства. Краткая история танца. Основные танцевальные направления: классическая хореография; танцы - историко-бытовые, народно-сценические, балльные; современная хореография и её стили. Значение хореографии в постановке цирковых композиций. Значение физических упражнений для занятия хореографией и укрепления здоровья.

Правила во время занятий:

- требования к обуви и тренировочной одежде, причёске;
- соблюдение порядка и чистоты в зале и раздевалке;
- правила личной гигиены;
- правила безопасного поведения во время занятий.

*Практика - 1 ч.*

Диагностические упражнения для оценки остаточных знаний и умений обучающихся на начало учебного года; оценка физической подготовленности обучающихся для освоения содержания программы 2 уровня сложности.

#### **2. Партерная гимнастика (16 ч.)**

*Практика – 16 ч.*

##### **a. Упражнения на растяжку, 4 ч.**

Разновидности шпагата, затяжка вперёд, назад, в сторону, стоя, сидя; сидя, разножка в прямой шпагат и т.д.

##### **b. Упражнение на гибкость, 4 ч.**

Разновидности складки, мостики, с батманом, удержание ноги в мостике; перекаты вперёд, назад через шпагат, плечо, с раскрыванием ног и без, прогнувшись и т.д.

##### **c. Упражнения на координацию, 4ч.**

Батман назад с наклоном вперёд, батман назад с наклоном вперёд с поворотом, мах ногой на заданную высоту, прогиб до середины встать в мостик, также подъём, мах назад в кольцо; лёжа, батман вперёд, в сторону, назад и т.д.

##### **d. Упражнения на силу, 4 ч.**

Удержание и махи ногой сидя, подогнув другую – вперёд, в сторону; поднимание ног в 1-ой позиции, сидя, сокращая и вытягивая стопы; угол ноги вместе, врозь; повороты в приседе, складка на подъёмы, в упоре на руки; в упоре на коленях нога в сторону, rond de jambe en l'air, en dehors et en dedans и т.д.

#### **3. Хореография (32ч.)**

##### **a. Азбука музыкального движения, 6 ч.**

*Теория, 1 ч.* Понятия «линия», «колонка», «диагонали», «звёзды», «кресты», «виды танцевальных рисунков», «ритмичность и контрастность музыки», «Станок».



*Практика, 5 ч.* Упражнения на развитие музыкальности и ритмичности. Перестроения по кругу, полукругу, в пары. Танцевальные рисунки, удержание линии. Упражнения под контрастную музыку: быструю-весёлую, медленную-грустную.

***в. Танцевальные движения, 6ч., практика.***

Упражнения: «Виды перемещений в танце», «Взаимодействие танцующих», «Поклон», «Марш», «Боковой приставной шаг», «Боковой шаг с хлопками», «Переменный шаг», «Па галопа», «Па польки», «Сочетание польки и галопа».

***с. Элементы классического танца, 8ч., практика.***

Экзерсис у станка: постановка корпуса в I, II позициях; позиции ног I, II, III, IV, V; позиции рук – подготовительное положение, I, II, III; *demi plie*, *grand plie* в I, II, III, и V позициях; *vattement tendu* - все направления в V позиции; понятие направлений *en dehors et en dedans*; *rond de jambe par terre en dehors et en dedans*; *vattement tendu jete* - все направления в V позиции; *battment fondu* – разновидности; *vattement releve lent* на 45° с V позиции - все направления; *grand battment* – все направления.

Экзерсис на середине зала: позиции рук: подготовительное положение, I, II, III; поклон; основное положение корпуса *en face*; *Releve* на полупальцы в I, II, V позициях; *demi plie*, *grand plie* в I, II, IV, V позициях *en face*; *vattement tendu* - все направления в V позиции; *port de bras* – I, II, III.

*Allegro*: *temps leve sauté* по I, II позициям; *pas echappe* во II позицию; *pas assemble* в сторону; *sissonne simple* с *battement tendu*; *changement de pied en face*. Разновидности вращения: *tour* с 6 позиции *en dehors et en dedans* на одной ноге; *tour soutenu*; *tour shene*; подготовка к *pirouettes*.

***д. Современная хореография, 6 ч., практика.***

Танцевальные движения на основе элементов народно-сценических: шаги – простой, переменный, с притопом, шаг с каблука, «ковырялочка» без подскока и с подскоком; современных бальных танцев, современных танцевальных стилей (джаз, хип-хоп, брейк и т.д.). Построение движений свободной пластики. Сочетание хореографии с акробатикой, гимнастическими элементами.

***е. Хореография с применением цирковых предметов, 6 ч., практика.***

Танцевальные движения с применением цирковых предметов: мячей, ленты, обручей, предметов, отражающих идейно-художественный смысл номеров. Шаг, бег, повороты, батманы, прыжки.

**4. Прыжковая акробатика – техническая подготовка (28 ч., практика).**

***а. Кувырок, 4 ч.***

Кувырки вперёд, назад, ноги врозь – тренировочные упражнения.

***б. Стойки, 6 ч.***

Разновидности стоек и техника их исполнения. Тренировочные упражнения на отработку акробатических элементов: стойки на лопатках (с опорой рук под спину с заднего полукульбита); стойки на голове; стойки на голове и руках махом одной ноги или толчком двух ног через группировку;

стойки на руках у опоры; стойки на руках махом одной ноги; стойки на руках толчком двух ног; выход в стойку на руках махом одной ноги.

#### ***с. Колесо, 6 ч.***

Темповые упражнения. Правила и особенности выполнения колеса, копфшпрунга, лягскача. Тренировочные упражнения: колесо боковое, боковое колесо с моста и с вальсета; копфшпрунг с места с опорой на руки, с приходом на полусогнутые ноги врозь; лягскач из положения лежа на спине с опорой рук у плеч, с приходом на согнутые ноги врозь; фордершпрунг с вальсета и с разбега с приходом на полусогнутые ноги врозь.

#### ***d. Перевороты, 4ч.***

Тренировочные упражнения: переворот вперёд на две ноги, переворот вперёд, назад на одну ногу. Выполнение кульбитов на качественном техническом уровне исполнения. Правильное техническое исполнение переворота боком (на левую, правую ногу). Выполнение каскадов.

#### ***e. Подготовка на рондат, 4ч.***

Рондат - вид акробатического [переворота](#) с поворотом на 180° вокруг продольной оси. Применение рондата как динамического элемента, когда надо развернуться (например, для [фляка](#)) без потери скорости.

Подготовительные упражнения для выполнения акробатического элемента «роднат»: акробатические прыжки. Маховая, толчковая нога. Курбет – акробатический прыжок с ног на руки или со стойки на руках на ноги. Двойной курбет. Перекаты, сальто, перевороты. Переворот назад, переворот вперед, «курбет», подъем с разгибом. Отработка элементов со страховкой.

#### ***f. Подготовка на фляк, 4 ч.***

Фляк - темповое соединение двух [курбетных](#) движений: прыжка назад на руки и собственно курбета. Подготовка основных разгонных элементов. Темповые упражнения: боковое колесо с моста и с вальсета; копфшпрунг с места с опорой на руки, с приходом на полусогнутые ноги врозь; лягскач из положения лежа на спине с опорой рук у плеч, с приходом на согнутые ноги врозь; фордершпрунг с вальсета и с разбега с приходом на полусогнутые ноги врозь.

### **5. Постановочная хореография, 28 ч., практика.**

Постановка эстрадно-цирковых композиций. Сочетание хореографии с элементами акробатики и цирковых жанров. Отработка элементов танца. Работа над музыкальностью, синхронностью в исполнении. Отработка чёткости и чистоты рисунка, построений, перестроений. Работа над выразительностью и эмоциональностью исполнения. Хореография в исполнении трюков на цирковом оборудовании.

### **6. Педагогическая диагностика. Итоговое занятие, 2 ч., практика.**

Диагностика эффективности освоения содержания обучающимися. Мини-концерт для родителей.

#### **IV. Методическое обеспечение**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц. На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности. Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

Основными педагогическими принципами работы педагога должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются: – разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта; – проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении; – изучение основ техники и тактики спортивных игр.

Формы обучения: беседы; практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений); нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки - соревнования); домашняя самостоятельная работа.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;
- аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические: упражнения;
- метод игры;
- методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

**Материально-техническое оснащение:**

- спортивный или гимнастический зал;
- гимнастические маты;
- музыкальная аппаратура.

## **V. Список литературы**

### **Нормативные документы:**

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
5. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
6. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 г. № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области;
9. Устав и локальные акты МБУ ДО ДТДМ.

### **Общая литература:**

1. Баршай В. М., Курысь В. Н., Павлов И. Б., Гавердовский Ю. К., Смолевский В. М. Гимнастика с методикой преподавания : учеб. пособие для учащихся пед. училищ. М.: Просвещение, 1990. 223 с.
2. Бахрах И. И., Дорохов Р. Н. Физическое развитие школьников 8—17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма II Медицина, подросток и спорт. — Смоленск, 1975.
3. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики.—М.:Изд.Академия, 2000.
4. Белова В.В. Воспитание и развитие личности в системе дополнительного образования.—М., 1999.
5. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность. — М., 1987.

6. Брыкин Т.А, Смолевский В.М. : ФиС, 1985. 368 с. Баршай М. В. Гимнастика: учебник.
7. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. – СПб., 2003
8. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983 – 129 с.
9. Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика /3-е изд., перераб. и доп. М.: КНОРУС, 2013. 312 с.
10. Гандельсман А.Б., Смирнов Д.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. — М.: Просвещение, 1986.
11. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007 – 296 с.: ил.
12. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2005.
13. Журавин М. Л. Гимнастика: Академия, 2001. 448 с.
14. Кофман Л. Б., Петров В. К. Методика преподавания гимнастики в школе: ФиС, 1998. 314 с.
15. Кофман Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / / В. К. Петров. М. : Владос, 2000. 448 с.
16. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. 2-е изд., испр. М. : Сов. спорт, 2004. 464 с
17. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания: [учеб. пособие] / Т. М.
18. Лебедихина ; Минобразования и науки РФ,УФУ. – Екатеринбург: Изд-во УФУ, 2017. – 112 с. ISBN 978-5-7996-2054-7.
19. Шлыков В. П. Обучающие программы для освоения акробатических упражнений основной гимнастики. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 1985. 102 с.

## VI. Приложение

### Приложение №1.

#### Образовательный модуль «Лето».

Образовательная деятельность в рамках дополнительной общеобразовательной программы «Возрождение» в летний период позволяет сделать педагогический процесс непрерывным. Занятия в эстрадно-цирковой студии в период летних каникул, дают возможность детям углубиться в творчество, закрепить умения и навыки, полученные в период обучения, способствуют укреплению дружбы и сотрудничества в коллективе. Программа летней работы включает в себя занятия по направлениям: акробатика, хореография, партерная и воздушная гимнастика, упражнения с предметами. В рамках данного образовательного модуля планируется организация образовательной деятельности и содержательного досуга, как средства оздоровления детей, воспитания потребности в регулярных физических нагрузках.

**Цель:** подготовка и участие обучающихся концертных мероприятиях..

#### **Задачи:**

- обеспечить занятость детей в каникулярное время;
  - создать благоприятные условия для разностороннего развития личности ребёнка;
  - создать условия для повторения ранее изученного материала программы и закрепления приобретенных учебных умений и навыков;
  - подготовить концертные номера;
  - совместно с родителями обеспечить участие обучающихся в концертах;
  - развивать коммуникативные способности, в процессе коллективного взаимодействия;
  - создание условий для самореализации и самовыражения, атмосферы творчества и сотрудничества;
- обеспечить активный отдых и оздоровление в летний период.

#### **Ожидаемые результаты:**

- улучшение отношений в детской и подростковой среде, устранение негативных явлений;
- повышение творческой активности детей, уровня самореализации ребёнка в творческой деятельности посредством циркового искусства;
- укрепление физического и психологического здоровья детей.

#### **Направление и содержание деятельности.**

Акробатика	1.Общеразвивающие упражнения: <ul style="list-style-type: none"><li>- упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса (подтягивание на турнике, лазанье по канату, отжимание в упоре лёжа и т.д.);</li><li>- упражнения для развития силы мышц брюшного пресса (поднимание ног на шведской стенке, поднимание ног на полу, поднимание в складку на полу, открывание ног из группировки и т.д.);</li><li>- упражнения для развития силы мышц ног (поднимание на</li></ul>
------------	--

	<p>полупальцы, приседания, пистолет, выпрыжки, туры в упоре присев, прыжок в группировку, удержание ноги вперёд, в сторону, назад и т.д.).</p> <p>2.Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения скоростные: бег, бег с высоким подниманием колен, бег с захлестом голени назад, боковой приставной шаг, многоскоки;</li> <li>- упражнения координационные: махи руками одновременно в разные стороны, приседы на заданную глубину, отжимание – прыжок; челночный бег;</li> <li>- упражнения на растяжку: шпагат, полушпагат, складка ноги вместе, врозь, наклоны на правую, левую ногу;</li> <li>- упражнения на гибкость: мостик, корзиночка, перекиды, прогибы; махи ногой в мостике.</li> </ul> <p>3.Элементы прыжковой акробатики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок вперёд, назад, ноги врозь, стойка на лопатках, стойка на руках, колесо боковое, переворот вперёд на две ноги, переворот вперёд, назад на одну ногу, подготовка на рондат, подготовка на фляк, прыжок в группировку (подготовка на сальто).</li> </ul> <p>4.Элементы групповой акробатики: упражнения в парах, тройках.</p>
Хореография	<p>1.Азбука музыкального движения. Развитие музыкальности и ритмичности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование способности пластически выражать параметры музыки: мелодию (голос, напевность), гармонию (краску движений), ритм, мажор – минор (светлое, радостное – тёмное, грустное), акцент (органый пункт, силу звука, многоголосие).</li> </ul> <p>2.Танцевальные движения - виды танцевальных рисунков, удержание линии; виды перемещений в танце, взаимодействие танцующих.</p> <p>3.Классический танец (adagio, allegro, tours).</p> <p>4.Современная хореография: танцевальные движения на основе современных танцевальных стилей, построение движений свободной пластики.</p> <p>5. Хореография с применением цирковых предметов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаги, бег, перемещения, повороты, выпады, прыжки, прогибы, battments танцевальные элементы с использованием цирковой атрибутики (мячи, ленты, флаги, пои, связка обручей, хула-хуп, специальные предметы, отражающие идейно-художественный смысл циркового номера и др.).</li> </ul> <p>6. Отработка цирковых композиций</p>
Партерная гимнастика	<p>1.Упражнения на растяжку: разновидности шпагата, затыжка вперёд, назад, в сторону, стоя, сидя и т.д.</p>

	<p>2. Упражнение на гибкость: разновидности складки, мостики, с батманом, удержание ноги в мостике; перекаты вперед, назад через шпагат, плечо, с раскрыванием ног и без, прогнувшись и т.д.</p> <p>3. Упражнения на координацию: сед до половины – полный сед – выпрыжка; батман назад с наклоном вперед, батман назад с наклоном вперед с поворотом, мах ногой на заданную высоту, прогиб до середины встать в мостик, также подъём, мах назад в кольцо и т.д.</p> <p>4. Упражнения на силу: спичак; «лодочка»; удержание и махи ногой сидя, подогнув другую – вперед, в сторону; поднимание ног в 1-ой позиции, сидя, сгибая разгибая стопы; угол ноги вместе, врозь; повороты в приседе, складка на подъёмы, в упоре на руки и т.д.</p>
Воздушная гимнастика	<p>1. Упражнения на трапеции: вис, хват, закладка, выворот, прогибы, затяжки; техника элементов, выполняемых на трапеции.</p> <p>2. Упражнения на кольце: рука, нога в петле, вис, хват, закладка, выворот, прогибы, затяжки; техника элементов, выполняемых на кольце.</p> <p>3. Упражнения на корде-парели: лазанье, рука, нога в петле, закладки, вывороты, крутки, техника элементов, выполняемых на корде-парели.</p> <p>4. Упражнения на бамбуке: рука, нога в петле, вис руки в руки, ноги в ноги, элементы в паре, крутки</p> <p>5. Упражнения на полотнах: лазанье, вис, хват, закладка, выворот, прогибы, обрывы, затяжки; техника элементов, выполняемых на полотнах.</p>
Упражнения с предметами	Подготовка композиций с предметами: мячи, обручи, ленты, флажки, помпоны, полотна, булавы и т.д.

## Приложение №2

### Система контроля и зачетные требования

Физическое свойство	Контрольные упражнения, тесты	Оценка результата
Выносливость	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)
	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 39 - 40 раз за 20 секунд "4" - 38 раз "3" - 37 раз "2" - 36 раз "1" - 35 раз
Силовые способности	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (руки на опоре до 50	"5" – 15 раз "4" - 13 раз



	см) (кол-во раз)	"3" - 10 раз "2" – 7 раз "1" - 5 раз
Пресс и спина	Мышцы брюшного пресса. И.п.- лежа на спине, удержание прямых ног под углом 30°	"5" – 30 с "4" – 25 с "3" – 20 с "2" – 15 "1" – 10
	Разгибатели спины. И.п.- лежа на животе, удержание туловища в положении разгибания.	"5" – 30 с "4" – 25 с "3" – 20 с "2" – 15 "1" – 10
Сила ног	Приседание на одной ноге, другая вытянута вперёд	"5" – 10 раз "4" - 7 раз "3" - 5 раз "2" – 2 раз "1" - 1 раз
Координация	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
	Мост из положения стоя	"5" –30 см от рук до стоп "4" – 40 см от рук до стоп "3" – 50 см от рук до стоп

Средний балл - 5,0- 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 - 4,0- выше среднего

3,9 - 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки

3,4 - 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.