ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА

САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| ПРИНЯТО |
| ПротоколПедагогического совета |
| № |  |
| от « |  | » |  | 20 |  | г. |

 |  |

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДЕНО |
| Приказ № |  |
| от « |  | » |  | 20 |  | г. |
| Директор ГБУ ДО ДДЮТФрунзенского района Санкт-Петербурга |
|  | О.В. Федорова |

 |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Оригинальный жанр хулахупы»**

Возраст учащихся от 7 до 17 лет

Срок реализации 3 года

Разработчики:

**Невская Анна Владимировна,**

**Рачинская Наталья Геннадьевна,**

педагоги дополнительного образования

**Пояснительная записка.**

Обруч с детства знаком всем, многие крутили его во дворах на талии, на руке или шее. Сам термин «хула-хуп» обозначает жанр: «хула» - это танец, «хуп» - обруч. Интересные и искромётные танцы с вращающимися на теле исполнителя хула-хупами в цирковом искусстве выделились в отдельный жанр в 1995 году. Жанр Хула-хупы сочетает в себе технику одновременного вращения на теле от 1 до 25 хула-хупов.

Образовательная программа «Оригинальный жанр хула-хупы» имеет **художественную направленность**. Уровень освоения базовый. Реализуется в Образцовом детском коллективе Санкт-Петербурга эстрадно-цирковом коллективе «Невский каскад».

Вращение хула-хупов развивает у учащихся координацию движений и гибкость, силу и чувство ритма, артистичность. Являясь одним из жанров циркового искусства, он позволяет стремиться к достижению красоты движений и владения своим телом в совершенстве. Осваивая данный жанр, учащиеся не только укрепят физическое здоровье, но и расширят свои знания о цирковом искусстве.

**Актуальность.** Занятия в коллективе способствуют нравственному становлению детей, культуре и этике отношений в коллективе, развитию творческих, артистических и сценических способностей. Приобретённые в процессе обучения навыки и знания помогают развитию творческой личности. Для одаренных детей программа имеет вариативность на втором году обучения.

На занятиях учащиеся тренируются при единой для всех теме выполнять элементы в практической деятельности не только по правилам, необходимых для их выполнения, но и в дальнейшем процессе обучения выполнять их в своём оригинальном и неповторимом варианте. Ведь практическим воплощением физических навыков и творческих способностей учащегося является его сольный, оригинальный концертный номер. Данная программа способствует развитию в каждом учащемся самостоятельности, активности и инициативы, то есть качеств, сопутствующих развитию творческих способностей.

**Отличительной особенностью** программы является деятельность учащегося, в которой проходит всестороннее и целостное развитие личности ребёнка, формируется его отношение к окружающему миру. Во время освоения программы «Оригинальный жанр Хула-хупы»» деятельность учащихся будет правильно организована и разумно направлена на успех.

После успешного освоения программы, получив необходимые знания, умения и навыки учащиеся продолжают свой творческий рост в коллективе. Данный процесс осуществляется посредством самосовершенствования и повышения сценического и исполнительского мастерства в концертной группе эстрадно-циркового коллектива «Невский каскад». Хорошее развитие творческих способностей в коллективе обеспечивается только активной и эмоционально окрашенной деятельностью, в которую учащийся вкладывает всю свою душу, в которой реализуются все его возможности, где учащийся выражает себя как личность. Такая деятельность приносит удовлетворение, и становиться источником энергии и яркого вдохновения.

 Программа «Оригинальный жанр хула-хупы» поможет детям раскрыть свои творческие способности, улучшить физическую форму, повысить интеллектуальный потенциал поможет успешной самореализации.

**Адресат программы:** По программе «Оригинальный жанр хула-хупы» могут заниматься девочки и мальчики в возрасте от 7 до 17 лет, с разным уровнем физической подготовки. Набор свободный, отбор детей по уровню способностей не ведется. Одним из главных условий приёма в коллектив является желание ребёнка заниматься цирковым искусством. Прием учащихся в коллектив осуществляется путем заключения договоров с родителями или лиц, заменяющих их. При комплектовании групп учитывается возраст детей и год обучения. Обязательным условием приема детей в коллектив, является наличие медицинской справки о состоянии здоровья, дающей допуск к занятиям.

**Цель программы.**

 Укрепление физического здоровья, развитие творческой личности ребёнка с помощью оригинального циркового жанра вращение хула-хупов.

**Задачи:**

**Обучающие:**

* Познакомить с оригинальным жанром хула-хупы.
* Научить выполнять вращения хула-хупов на различных частях тела.

**Развивающие:**

* Развить координацию движений, гибкость, силу, чувство ритма.
* Развить артистичность и творческую активность.

**Воспитательные:**

* Формировать отношение к здоровому образу жизни.
* Воспитать ответственность и самодисциплину.
* Раскрыть творческий потенциал личности ребёнка.
* Реализовать сценические способности ребёнка.

**Условия реализации программы.**

Срок реализации программы – 3 года.

 Программа может осваиваться учащимися с любого года обучения. Проводится тестирование, что является первой диагностикой физических данных детей наличие гибкости, растяжки, силы, координации. По итогам тестирования учащиеся зачисляются на соответствующий год обучения. Возможен приём учащихся на II и последующие года обучения, по результатам тестирования и при выявлении соответствующих данных у учащихся (базовая физическая подготовка, хореографическая подготовка или основы акробатики и гимнастики). собеседования.

 Численность групп I года обучения – не менее 15 человек.

 Численность II года обучения – не менее 12 человек.

 Численность III и последующих лет обучения – не менее 10 человек.

*Режим занятий:*

I год обучения – занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа

II год обучения – занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа

III год обучения – занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа

**Условия реализации образовательного процесса.**

*Реализация программы возможна в очном, заочном и дистанционном формате.*

**Формы обучения:**

 Занятия проводятся в группах и малыми группами.

Традиционными формами работы являются:

1.Фронтальная – работа со всеми учащимися одновременно (тренировки, репетиции, открытые и зачётные занятия, лекции, беседы, познавательные игры)

2. Групповая – работа в парах, тройках, звеньях, малых группах

3.Коллективная – разучивание номера, упражнений, соревнование (репетиции, праздники, конкурсы и фестивали, концерты)

4.Индивидуально-групповая – работа с одарёнными детьми, солистами, отстающими, оказание индивидуальной помощи.

Нетрадиционные формы работы с учащимися:

1.Занятие – соревнование

2. Музейное занятие

3. Занятие взаимообучение

4. «Цирковая гостиная»

5. Занятие на основе нетрадиционной организации учебного процесса.

**Методы работы**

На занятиях используются разнообразные методы работы с учащимися:

1. Словесные:
	1. рассказы и беседы с учащимися, например на такие темы как:
		* техника безопасности на занятиях
		* гигиена подростка
		* здоровый образ жизни
		* правильное и полезное питание
		* культура и этика отношений в коллективе
		* анатомические особенности строения тела
		* история происхождения жанра
		* полезные свойства вращения хула-хупов для организма
		* история Санкт-Петербургского цирка
	2. анализ:
		* шоу-программ, концертов и цирковых представлений
		* творческих поездок и гастролей - видеозаписей тренировок и выступлений
		* зачётных уроков
		* творческой деятельности учащихся
	3. - практических занятий
2. Наглядные:
* показ способов и вариантов вращений хула-хупов педагогом
* просмотр видеозаписей выступлений коллектива на конкурсах и фестивалях
* для наиболее успешного освоения программы применяются зачётные и актёрские книжки
* для учёта и контроля за выполнением элементов вращения используются
* наглядные карточки с различными способами вращения хула-хупов
1. Практические:
* тренинги
* творческие задания
* выполнение элементов вращения
* показательные выступления

По окончании каждого года обучения учащемуся вручается листок личных достижений.

**Педагогические технологии:**

**Технологию обучения в сотрудничестве**, которая заключается в организации группового взаимодействия детей в процессе самостоятельной познавательной и тренировочной деятельности. Главное в обучении в сотрудничестве учиться вместе, а не просто выполнять упражнения одновременно и отдельно друг от друга. На занятиях по вращению хула-хупов группа делиться на две подгруппы, группам, даётся одинаковое задание, например, составить этюд из ранее изученных элементов. Это эффективная работа для повторения и технической отработки элементов. Затем каждая группа демонстрирует свои этюды друг другу, ведут обсуждение. В результате трудоёмкий тренировочный процесс становиться интересным и разнообразным.

 **Игровые технологии.** На этапе подготовки концертных номеров, учащиеся осваивают актёрское мастерство в этот момент вводится один из приёмов игровой технологии – импровизация. В основе импровизации лежит раскрепощение юных исполнителей, импровизация даёт опыт личной ответственности за всё, что происходит на сцене или в учебном зале. В импровизации учащиеся открываются по-новому. Пропадает зажатость, скованность, открываются навыки артистичности. Умение импровизировать даст возможность создать неповторимые цирковые номера и придумать новые образы. Совместная творческая работа над концертным номером самая интересная, для педагога и для учеников.

**Технология учебного диалога**. В работе над постановкой номеров используется технология учебного диалога. Её применение способствует более тесному контакту с детьми. Важно учитывать мнение ребёнка исходя из убеждения, каждый ребёнок талантлив и не повторим. Дети при этом чувствуют педагогическую поддержку и одобрение здесь стираются грани. Педагог и дети одно целое - мы создатели нового циркового номера. Проявляется ответственность перед выполнением поставленных задач и отработки трюков. Воспитывается бережное отношение к исполнению оригинальных жанров в современных традициях циркового искусства.

**Информационно – коммуникационная технология.** Педагоги предлагают учащемуся варианты выполнения упражнений и элементов вращения хула-хупов в удобном для его восприятия виде: схемы выполнения упражнений с пояснениями, видео-уроки по общей физической подготовке, динамические разминки и т.п.

**Материально – техническое оснащение программы.**

Успешная реализация программы, а также достижения учащихся во многом зависят от правильной организации рабочего пространства.

1. Просторное помещение 54 кв. метра
2. Ковёр – 1 шт.
3. Зеркала – 9 шт.
4. Музыкальный центр – 1 шт.
5. DVD – 15 шт.
6. Телевизор – 1 шт.
7. Ноутбук – 1 шт.
8. Фото и видео материалы на CD носителях – 10 шт.
9. CD – диски – 30 шт.
10. Хула-хупы – 100 шт.
11. Концертные костюмы - 15 шт.
12. Ионизатор воздуха – 1 шт.
13. Кондиционер – 1 шт.
14. Аптечка – 1

**Кадровое обеспечение программы.**

Реализация программы обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим педагогическое / профильное образование

Для достижения наилучших результатов по реализации программы необходимо использование на 3 году обучения в разделе «Пространственное построение номера» совместная работа на занятиях с педагогом по сценической пластике.

**Планируемые результаты.**

*По окончании обучения учащиеся будут:*

**Предметные:**

* Владеть оригинальным жанром хула-хупы.
* Выполнять вращения хула-хупов на различных частях тела.

**Метапредметные:**

* Использовать координацию движений, гибкость, силу, чувство ритма.
* Проявлять артистичность и творческую активность.

**Личностные:**

* Проявлять знания о здоровом образе жизни.
* Проявлять ответственность и самодисциплину.
* Проявлять творческий потенциал.
* Проявлять творческие способности.

Таким образом, обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Оригинальный мир хула-хупы» позволяет учащимся сформировать ключевые компетенции и овладеть универсальными учебными действиями:

* **ценностно-смысловые компетенции:** знания об основных ценностях, высокий уровень эмпатии, степень независимости и самостоятельности в своих поступках, принятие и использование ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми; направленность на конструктивное взаимодействие с окружающим миром; критический анализ собственных действий.
* **общекультурные компетенции:** способность ориентироваться в мире социальных, нравственных, эстетических ценностей (в том числе в танцевальной культуре), источниках информации, определять уровень их достоверности; достижение высокого уровня вербальной культуры;
* **учебно-познавательные компетенции:** способность корганизации самостоятельной работы при разучивании танцевальных движений, умение планировать свою работу, а также осуществлять личный контроль.
* **коммуникативные компетенции:** умение ориентироваться в ситуации общения, умение решать возникшие спорные (конфликтные) ситуации конструктивным путем, обладание навыками актерского мастерства.
* **информационные компетенции:** наличие навыков работы со справочной литературой, умение пользоваться воспроизводящими техническими средствами, а также грамотная ориентация в сети Интернет.

**Учебный план 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие | 2  | 1 | 1 |  |
| 2 | Выполнение вращений на руках 1-2 хула-хупов | 34 | 4 | 30 | Наблюдение |
|  3 | Выполнение вращений на ногах 1-3 хула-хупов | 32 | 4 | 28 | Соревновательный микроцикл |
| 4 | Выполнение вращений хула-хупов на талии | 28 | 4 | 24 | Промежуточная аттестация (зачет) |
| 5 | Одновременное вращение 2-4 хула-хупов на руках, ногах, талии | 36 | 6 | 30 | Соревновательный микроцикл |
| 6 | Составление различных фигур из хула-хупов | 14 | 4 | 10 | Контрольные нормативы |
| 7 | Зачётные занятия и итоговое занятие | 6 | 1 | 5 | Промежуточная аттестация (зачет) |
|  | Итого | 152 | 24 | 128 |  |

**Содержание программы**

**1 год обучения**

**Вводное занятие**

*Теория*

Техника безопасности на занятиях. История возникновения жанра хула-хупы. Способы переноски и хранения хула-хупов. Полезные свойства вращения хула-хупов для здоровья.

*Практика*

 Общая физическая подготовка. Выполнение базовых упражнений с хула-хупами.

**Выполнение вращений на руках 1-2 хула-хупов.**

*Теория*

Правильное вращение хула-хупа на руках. Анатомические особенности строения рук. Основные группы мышц рук. Отличительные признаки вращений хула-хупа на руках. Плоскость вращения и различные хваты хула-хупа. Техника безопасности во время вращения хула-хупов на руках.

*Практические задания*

Вращение на кисти, запястьях, локтях.

Движение в различных плоскостях.

Закрутка по часовой стрелке.

Раскрутка против часовой стрелки.

Вращение хула-хупа стоя на месте, продвигаясь различными шагами.

Продвижение хула-хупа вращением от кисти до плеча.

Продвижение хула-хупа вращением от плеча до кисти.

**Выполнение вращений на ногах 1-3 хула-хупов.**

*Теория*

 Правильное вращение хула-хупа на ногах. Анатомические особенности строения ног. Основные группы мышц ног. Разнообразие вращений хула-хупа. Виды закруток хула-хупов.

*Практические задания*

Вращения на коленях, голени, бёдрах, одной ноге, в «ласточке».

Закрутка по часовой стрелки на коленях, бёдрах, голени.

Раскрутка против часовой стрелки на коленях, бёдрах, голени.

Ходьба и вращение на коленях, бёдрах, голени.

Продвижение хула-хупа вращением от голени до бедра.

Продвижение хула-хупа вращением от бедра до голени.

Вращение хула-хупа на стопе сидя, лёжа.

**Выполнение вращений хула-хупов на талии.**

*Теория*

Правильное вращение хула-хупа на различных частях тела. Анатомические особенности строения тела. Основные группы мышц тела. Разнообразие вращений хула-хупа. Сохранение плоскости вращения.

*Практические задания*

Закрутка по часовой стрелке.

Раскрутка против часовой стрелки.

Ходьба быстрым и медленным шагом с вращением хула-хупа.

Вращение стоя на коленях.

**Одновременное вращение 2-4 хула-хупов на руках, ногах, талии**

*Теория*

Правильное одновременное вращению хула-хупа на различных частях тела. Разнообразие вращений хула-хупа, в разных положениях, плоскостях. Одновременное и поочередное вращение.

*Практические задания*

Одновременное вращение на руках и талии.

Вращение на ногах и талии.

Поочередное вращение на руках, ногах, талии.

Продвижение 2-х хула-хупов на руках и одного хула-хупа на ногах.

Закручивание 2-х хула-хупов на руках, одного хула-хупа на талии.

Вращение одного хула-хупа на ногах, одного хула-хупа на талии.

Одновременное продвижение 2-х хула-хупов на руках, одного хула-хупа на талии и одного хула-хупа на ногах.

**Составление различных фигур из хула-хупов**

*Теория*

 Геометрическое построение фигур. Правильное соединение хула – хупов между собой. Количество хула-хупов используемых для составления фигур. Жесткое крепление, свободное крепление. Особенности хватов руками при составлении фигур.

*Практические задания*

Составить фигуру «Шар» из 5 хула -хупов вставляя четыре между собой и скрепляя 1хула-хупом.

Сложить фигуру «Крылья», скрепить жестким хватом из 2 хула-хупов.

Выполнить фигуру «Бабочка» из 3 хула-хупов, скрепить свободным хватом.

Сложить фигуру «Веер» из 4 хула-хупов, скрепить свободным хватом.

**Зачётные занятия и итоговое занятие**

Выполнение тематических творческих заданий и этюдов с хула-хупами.

**Учебный план 2 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие | 2  | 1 | 1 |  |
| 2 | Выполнение вращений 4 хула-хупами | 34 | 4 | 30 | Соревнование |
|  3 | Выполнение вращений 5 хула-хупами | 32 | 4 | 28 | Диагностика скорости вращений |
| 4 | Выполнение вращений 6 хула-хупами | 28 | 4 | 24 | Промежуточная аттестация (зачет) |
| 5 | Выполнение вращений 7 хула-хупами | 36 | 6 | 30 | Педагогическое наблюдение |
| 6 | Выполнение вращений 8 хула-хупами | 14 | 4 | 10 | Соревновательный микроцикл |
| 7 | Зачётные занятия и итоговое занятие | 6 | 1 | 5 | Промежуточная аттестация (зачет) |
|  | Итого | 152 | 24 | 128 |  |

**Содержание программы**

**2 год обучения**

**Вводное занятие**

*Теория*

Обзортем программы и знакомство с темами творческих работ.

*Практика*

Изучение техники выполнения элементов вращений хула-хупов.

Совершенствование двигательных навыков.

Детализированное разучивание упражнений и соединений вращений хула-хупов.

**Выполнение вращений 4 хула-хупами.**

*Теория*

Усложнение вращения хула-хупов на различных частях тела. Разнообразие вращений 2х и 4х хула-хупов.

Работа с одновременным движением вперёд, назад, вправо, влево, по кругу, по диагонали.

Физические и биомеханические возможности движения с хула-хупами.

*Практические задания*

Выполнение вращений одного хула-хупа на кистях рук и одного на локтях двух рук одновременно.

Закрутка 2-х хула-хупов на кистях правой и левой рук.

Выполнение вращений 2-х хула-хупов на локтях правой и левой руки.

Раскрутка 4-х хула-хупов на талии.

Выполнение вращений 2-х хула-хупов на талии и 2-х хула-хупов на ногах.

Выполнение вращений 2-х хула-хупов на талии и 2-х хула-хупов на руках.

Различные движения с фигурой из хула-хупов «шар».

**Выполнение вращений 5 хула-хупами.**

*Теория*

Усложнение вращения хула-хупа на различных частях тела.

 Разнообразие вращений 5 хула-хупами.

Работа с одновременным движением вперёд, назад, по кругу и диагонали.

Правила захвата и разведения 5 хула- хупов.

*Практические задания*

Комбинированное вращение одного хула-хупа на кистях рук, одного хула-хупа на локтях рук, одного хула-хупа на коленях.

Выполнение равновесия одного хула-хупа на согнутой ноге, с одновременным вращением одного хула-хупа на кистях рук, одного хула-хупа на локтях.

Разведение одного хула-хупа на коленях, одного хула-хупа на бёдрах, одного хула-хупа на талии, одного хула-хупа в правой руке, одного хула-хупа в левой руке.

Выполнение вращения 5-ти хула-хупов на талии.

Выполнение вращения 2-х хула-хупов на кисти руки, 2-х хула-хупов на талии, одного хула-хупа на коленях.

**Выполнение вращений 6 хула-хупами:**

*Теория*

Особенности вращения 6 хула-хупов на различных частях тела. Разнообразие вращений хула-хупами. Работа с одновременным движением в пространстве с сохранением плоскости вращения. Правила захвата руками 6 хула- хупов.

*Практические задания*

Выполнение вращений 2-х хула-хупов на талии, 2-х, хула-хупов на ногах, 2-х хула-хупов на руках.

Сохранение плоскости вращения одного хула-хупа на талии, одного хула-хупа на коленях, 2-х хула-хупов на правой руке, 2-х хула-хупов на левой руке.

Выполнение вращений 2-х хула-хупов на одной руке, одного хула-хупа на другой руке, одного хула-хупа на талии, одного хула-хупа на бёдрах, одного хула-хупа на коленях.

Выполнение статичного вращения 6-ти хула-хупов на талии.

Продвижение в пространстве с выполнением вращения 2-х хула-хупов на талии и 2-х хула-хупов на каждой руке.

Комбинации закруток 3-х хула-хупов на правой и левой руке.

**Выполнение вращений 7 хула-хупами:**

*Теория*

Особенности распределения во время вращения 7 хула-хупов на различных частях тела. Дистанция вращений на теле 7 хула-хупов. Работа с одновременным движением по кругу . Правила захвата 7 хула-хупов. Количество оборотов, скорость вращения.

*Практические задания*

Последовательная закрутка 3-х хула-хупов на талии с определением дистанции, 2-х хула-хупов на руках.

Выполнение вращения 2-х хула-хупов в каждой руке, одного хула-хупа на талии, одного хула-хупа на коленях, одного хула-хупа на бёдрах с установкой дистанции.

Распределение с поочередным раскручиванием 2-х хула-хупов на одной руке, одного хула-хупа на другой, 2-х хула-хупов на талии, 2-х хула-хупов на коленях.

Закрутка 7 хула-хупов на талии.

Выполнение вращения 3-х хула-хупов на одной руке, 2-х хула-хупов на талии, одного хула-хупа на бёдрах, одного на коленях.

**Выполнение вращений 8 хула-хупов:**

*Теория*

Особенности распределения во время вращения 8 хула-хупов на различных частях тела.

Дистанция вращений на теле 8 хула-хупов.

Работа с одновременным движением в пространстве.

Правила захвата 8 хула-хупов.

Сохранение равновесия во время вращения.

*Практические задания*

Распределение последующим вращением 2 хула-хупов на каждой руке, 3 хула-хупов на талии, одного хула-хупа на коленях.

Выполнение вращения 3 хула-хупов на талии, 2 хула-хупов на коленях, одного хула-хупа в одной руке, 2 хула-хупов в другой, движение в пространстве.

Закрутка с сохранением равновесия 8 хула-хупов на талии, движение по кругу.

Раскручивание 4 хула-хупов на талии, 2 хула-хупов на коленях, 2 хула-хупов на каждой руке с сохранением равновесия .

Выполнение вращения 3 хула-хупов на одной руке, 3 хула-хупов на талии, 2 хула-хупов на коленях.

**Зачётные занятия и итоговое занятие**

Выполнение тематических творческих заданий и этюдов с хула-хупами.

**Учебный план 3 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |  |
| 2 | Пространственное построение номера | 60 | 10 | 50 | Тестирование |
|  3 | Удобство зрительского восприятия | 40 | 6 | 34 | Контрольная работа |
| 4 | Выразительность номера | 62 | 12 | 50 | Творческая работы |
| 5 | Работа парами и группами | 54 | 8 | 46 | Тест-контроль |
| 6 | Виды и типы сценических площадок | 4 | 2 | 2 | Контрольная работа |
| 7 | Зачётные занятия, итоговое занятие | 6 | 1 | 5 | Текущая и промежуточная аттестация (зачет) |
|  | Итого | 228 | 40 | 188 |  |

**Содержание программы**

**3 год обучения**

**Вводное занятие**

*Теория*

Обзор тем программы. Перспективы творческого развития группы. Перечень возможностей для участия в конкурсах.

*Практика*

Выполнение вращательных упражнений с хула-хупами.

**Пространственное построение номера:**

*Теория*

Особенности выполнения вступления или начала исполнения номера. Заключительная часть концертного номера.

Комплимент и его значимость в номере.

Варианты кульминации трюковых композиций.

Правила исполнения поклона.

*Практические задания*

Выполнение вступления или начала номера.

Исполнение кульминационных трюковых композиций, усиление эффекта трюка.

Отработка заключительной части номера.

**Удобство зрительского восприятия:**

*Теория*

 Правило зрительного восприятия вращений.

Различные планы в номере.

Роль светового эффекта концертного номера номера.

*Практические задания*

Выполнение элементов вращения по отношению к зрителям.

Прямо, боком, в центре, с лева или с права, передний или задний план.

Использование освещения: яркое или приглушённое, мерцание или подсветка.

**Выразительность номера:**

*Теория*

Виды характера и образа в номере.

Индивидуальные черты исполнителя.

Способы создания сюжетного номера.

Выбор сценического образа.

*Практические задания*

Подбор художественного образа.

Создание сюжета номера.

Выбор музыкального оформления.

Художественно-эстетическое оформление реквизита.

Подготовка эскизов костюмов.

**Работа парами и группами**

*Теория*

Правила синхронности в паре, в группе.

Ощущение движений партнёров.

Взаимосвязь партнёров в номере.

*Практические задания*

 Исполнение синхронного вращения.

Выполнение пространственного ориентирования, группой.

Построения группой (круг, квадрат, диагональ).

Перемещения по отношению к партнёру (слева, справа, перед ним, за ним).

**Виды и типы сценических площадок.**

*Теория* Подготовка реквизита, смешанные жанры.

*Практика* Раскладка реквизита за кулисами, расстановка жанров на планшете сцены во время выступлений.

**Зачётные занятия и итоговое занятие**

Выполнение тематических творческих заданий и этюдов с хула-хупами.

***Оценочные и методические материалы***

***Первичный контроль*** проводится в сентябре (1 год обучения) с целью выявления физических данных и артистических и творческих способностей, определения комфортных условий для продуктивного обучения в соответствующих его первичным возможностям.

Диагностика способностей осуществляется по следующим параметрам – тип телосложения, гибкость, прыгучесть, ритмичность, координация, эмоциональность

Формы:

 - собеседование

 - педагогическое наблюдение

 - выполнение заданий педагога

***Текущий контроль*** осуществляется на занятиях в течение всего периода времени обучения по программе.

Формы:

- педагогическое наблюдение

- выполнение контрольных нормативов

- творческий показ

-соревновательный микроцикл

-тест-контроль

-контрольная работа

-творческая работа

-соревнование

- диагностика скорости вращений

***Промежуточная аттестация***в период 1 – 3 годов обучения предусмотрена 2 раза в год (декабрь, май). На 3-м году обучения в декабре проводится промежуточная аттестация, а в мае – итоговый контроль.

Форма промежуточной аттестации - 2 зачётных занятия по итогам первого и второго полугодия.

**1 год обучения**

***Требования к зачетному занятию******в первом полугодии:***

1.Вращение 1-2 хула-хупов без остановки 30 секунд

2.Вращение 1-3 хула-хупов без остановки 30 секунд

3.Вращение на талии без остановки 30 секунд

***Требования к зачетному занятию******во втором полугодии:***

1.Одновременное вращение 2-4 хула-хупов на ногах, руках, талии без остановки 30 секунд

2.Одновременное вращение 4 хула-хупов на теле 30 секунд

3.Составить фигуры из хула-хупов и продвижение по кругу 30 секунд

**2 год обучения**

***Требования к зачетному занятию******в первом полугодии:***

1. Вращение 4 хула-хупов на правой и левой руке одновременно без остановки 30 секунд

2.Одновременное вращение 5ти хула-хупов на теле без остановки 30 секунд

3.Одновременное вращение 6ти хула-хупов с дистанцией на теле с продвижением по кругу 30 секунд.

***Требования к зачетному занятию******во втором полугодии:***

1**.**Продвижение с фигурой «Шар» вперёд и назад 30 секунд

2.Одновременное вращение 7ми хула - хупов с дистанцией на теле без остановки 30 секунд

3.Одновременное вращение 8ми хула-хупов на различных частях тела без остановки 30 секунд.

**3 год обучения**

***Требования к зачетным занятиям******( декабрь, май):***

1. Исполнить концертный номер артистично

2. Последовательно выполнять вращения в композиции с большой скоростью

3. Комбинировать изученные вращения в номере

Критерии оценки качества

5 («отлично») технически качественное владение вращениями хула-хупов с большой скоростью.

4 («хорошо») технически качественное владение вращениями хула-хупов с небольшими недочётами.

3 («удовлетворительно») исполнение вращений хула-хупов с большим количеством недочётов, плохая физическая подготовка.

Дополнительная общеобразовательной общеразвивающей программа «Оригинальный мир хула-хупы» (далее – программа), разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере образования Российской Федерации и локальными актами ДДЮТ.

* Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный закон РФ № 304-ФЗ от 31.07.2020 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
* Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
* [Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года](http://baseold.anichkov.ru/files/gzrdo/doc/kontseptsiya-razvitiya-dopolnitelnogo-obrazovaniya-do-2030-goda-PROEKT.pdf) (проект);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 № Р-145 «Методология (целевая модель) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»;
* Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга № 617-р от 01.03.2017 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
* Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р «Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы»;
* Устав ГБУ ДО ДДЮТ Фрунзенского района Санкт-Петербурга;
* Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в ГБУ ДО ДДЮТ Фрунзенского района Санкт-Петербурга от 28.04.2021 г.

№ 55-1-ОД;

* Положение об организации текущего контроля, промежуточной аттестации и итогового контроля за результатами освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в ГБУ ДО ДДЮТ Фрунзенского района Санкт-Петербурга от 31.08.2016 № 33.

К программе «Оригинальный жанр хула-хупы» создан **учебно-методический комплекс**, который включает в себя:

*Методические разработки*

* «Методические рекомендации по способам вращения»
* «Методические советы по оформлению реквизита»
* «Методические рекомендации нестандартных переходов»
* «Методическая разработка по использованию плоскостей вращения»

*Наглядные пособия*

* «Введение в жанр»
* «Таблицы выполнения сложных элементов вращения»
* «Составление фигур из хула-хупов»
* «Создание образа в номере»

 *Раздаточный материал*

* карточки с элементами вращения 2 хула-хупов на руках
* карточки с элементами вращения 3 хула-хупов на руках
* карточки со схемой последовательного составления фигуры «Шар»
* карточки со схемой последовательного составления фигуры «Крылья»
* карточки со схемой последовательного составления фигуры «Бабочка»
* карточки со схемой последовательного составления фигуры «Веер»

 *Советы для начинающих:*

* правила техники безопасности во время занятий с хула-хупами
* правила поведения во время выступлений
* правила оформления реквизита хула-хуп.

 *Электронные образовательные ресурсы:*

 Презентации:

* «Образцовый эстрадно-цирковой коллектив «Невский каскад»»
* «Вологодское турне» творческая поездка
* «Петербургские метаморфозы» открытое занятие
* Сборник выступлений лучших цирковых номеров мира
* Сборник программ цирка Дю Солей
* Художественная гимнастика с обручем

**Электронные лицензированные образовательные ресурсы.**

1. Большой Санкт-Петербургский цирк, музей <http://old.circus.spb.ru/ru/muzej/>
2. Российский государственный цирк «В мире цирка и эстрады» <http://www.ruscircus.ru/>
3. Циркософия. Цирковой хула-хуп. Глава 9.

<https://cosmozz.info/obshchestvo/kultura/tvorchestvo/pisateli/knigi/1038-tsirkosofiya-glava-9-tsirkovoj-khula-khup.html>

1. Цирк братьев Запашных <https://zapashny.ru/>
2. Социальная сеть «[ХУЛАХУП — My Circus Club»](%D0%A5%D0%A3%D0%9B%D0%90%D0%A5%D0%A3%D0%9F%C2%A0%E2%80%94%20My%20Circus%20Club) <http://mycircus.club/cirkovoi-slovar/hulahup.html>
3. Галилео «Цирковая Арена»

https://yandex.ru/efir?stream\_id=41f6dc5f9007c322bad0825ffae68be3&from\_block=player\_context\_menu\_yavideo

1. Галилео «Цирковое училище» https://yandex.ru/efir?stream\_id=495f8c774425c23d8023089dae21470e&from\_block=player\_context\_menu\_yavideo
2. Цирковые программы:

1). Дю Солей программа «Куза»

<https://ok.ru/video/48122956477>

2). Цирк Дю Солей программа «О»

<https://ok.ru/video/663605938848>

3).Цирк Дю Солей программа «Ля Нуба»

<https://ok.ru/video/48096152253>

4). Цирк Танцующих Фонтанов «Аквамарин». Цирковое шоу «Зачарованный город»

5).<https://youtu.be/GCxbK7rcDbo>

Цирк Танцующих Фонтанов «Аквамарин». Цирковое шоу «Мечта»

<https://youtu.be/rYnPxEOVQkY>

6). Цирк братьев Запашных программа « Раз, Два…Четыре, Пять» <https://youtu.be/qYBje2V4mLg>

7). Цирк. Китай. [https://youtu.be/qiV6WLmGcT0](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FqiV6WLmGcT0&post=-2304727_2128&cc_key=)

8). Гала-шоу. 100-летие отечественного государственного цирка в цирке Никулина <https://youtu.be/Qcj-PQMgmfs>

9.Цирковые номера в жанре «Хула-хупы».

1)Монгольский цирк. Номер с обручами.

<https://youtu.be/bokI-R7LJHg>

2). Игра с хула-хупами - Татьяна Шиндрова, Цирк Никулина

https://my.mail.ru/mail/romance20/video/5863/6014.html

3). студия «Надежда», Игра с хула-хупами <https://youtu.be/NyZiQYYKvkY>

4).Кристина Нусс, цирк Никулина <https://youtu.be/oWBk6CKZrBU> 5).Программа «Цирк со звёздами, Жанна Фриске «Игра с хула- хупами» https://vk.com/video-48568781\_168148918

6). Оригинальные хула-хупы цирк. Звезда Сибири

<https://vk.com/video-176934265_456239017>

7). Хула-хупы на воздушных полотнах <https://youtu.be/YPfT900N9vw>

8). Цирк на воде Яны Шевченко «Игра с хула-хупами»

<https://youtu.be/XijdSq1nudg>

9). Цирк Дю солей. Хула-хупы. <https://vk.com/video13179773_160351790> 10).Группа ,«Латино», цирковая студия «Маугли» [https://youtu.be/vP43QzuYw28](https://youtu.be/vP43QzuYw28%20%D0%93%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%BF%D0%B0)

**Электронные образовательные ресурсы к разделам созданные самостоятельно**

1. Тема «Вращение на руках 1-2 хула-хупа».

Видео- материалы по теме:

1). https://youtu.be/7RCboIcJwnk Мастер-классы. «Вращение хула- хупов на руках».

2). <https://vk.com/video306404474_456239161> «Хула-хупы».

3). <https://vk.com/video-92078702_171472620> «Вот такие хула-хупы».

4). Презентация «Оригинальный мир хула-хупы».

1. Тема «Вращение на ногах 1-3 хула-хупа».

1). <https://youtu.be/cH-5-OcCZvU> Хула-хупы .

2). <https://youtu.be/3RjS79Cfjzc> Анна Токарева. Цирковой номер с обручами.

1. Тема «Вращение на талии».

1). <https://youtu.be/Y3QqEPk3rEs> Как правильно крутить хула-хуп.

2). https://ok.ru/video/9506260360 Как крутить обруч. 5 секретов.

3). <https://youtu.be/KCILsGsFJ3s> База с обручем.

1. Тема «Одновременное вращение 2-4 хула-хупов на ногах, руках, талии».

1). <https://youtu.be/-Pe5ghN5qH8> Хула-хупы.

2). <https://vk.com/video-90628317_456239271> Световые Хула-хупы.

3). Презентация «Анатомические особенности строения человеческого тела».

1. Тема «Составление фигур из хула-хупов».

1). <https://youtu.be/kztDkY6y73E> фигуры из хула-хупов.

2). <https://youtu.be/Lpxv1-ZYqbE> «Феерия».

1. Тема «Выполнение вращений 4 хула-хупами».
2. <https://youtu.be/-OhSgeXxFwQ> «Кан-Кан» Виктория Ефимова.
3. <https://vk.com/video108206576_456239072> Игра с хула-хупами.
4. Тема «Выполнение вращений 5 хула-хупами».
5. <https://vk.com/video106065961_456239022> Хула-хупы.
6. Тема «Выполнение вращений 6 хула-хупами».
7. <https://youtu.be/mfzTvuaNRuU> Хула-хупы.
8. <https://youtu.be/eX-_3yoSCA4> Игра с обручами.
9. <https://youtu.be/grBUg5BxkVU> Акробатический танцевальный номер с хула-хупами.
10. Тема «Выполнение вращений 7 хула-хупами».
11. <https://youtu.be/BTsZLrNntLM> Хула-хупы.
12. <https://youtu.be/i5yMTAMSZW8> Александра Соболева «Оригинальные хула-хупы».
13. Тема «Выполнение вращений 8 хула-хупами».
14. <https://youtu.be/YYr9cxSxdVQ> Хула-хупы.
15. <https://youtu.be/UeCqMJCmBsQ> Игра с хула-хупами.
16. <https://vk.com/video108206576_170930037> Хула-хупы.
17. Тема «Пространственное построение номера».
18. <https://youtu.be/U8NHxUWQSII> Эквилибристка на шаре с хула-хупами - Анастасия Русакова.
19. <https://vk.com/video42452926_171573354> Игра с хула-хупами.
20. Презентация «Цирковые династии».
21. <https://youtu.be/r18rY-uPrGs>Хула-хупы.
22. Тема «Удобство зрительского восприятия».
23. https://vk.com/video85392113\_456239159 Хула-хупы "Белинга" Инга Беляева.
24. Сборник выступлений знаменитых артистов цирка.
25. Концерты и выступления коллектива.
26. Презентация о истории и развитии циркового коллектива «Невский каскад»
27. Тема «Выразительность номера».

 1). <https://youtu.be/OuBdCQQwRP8> Цирк Супер-Скок Хула-хуп.

 2). <https://vk.com/video241850252_171234966> «Хула-хупы».

 3). Презентация «Артисты оригинального жанра хула-хупы».

 4). Сборник лучших программ Большого Санкт-Петербургского цирка на

 Фонтанке.

 14.Тема «Работа парами и группами»

 1). <https://youtu.be/iBZ279XrBJ8> Дуэт. «Хула-хупы».

 2). <https://youtu.be/3neO5h8s_Ug> Группа, «Феи с обручем».

 3). Презентация «Основные жанры циркового искусства

 *Диагностические материалы:*

* Итоги подготовленности учащихся
* Карты самооценки воспитанника и оценки педагогом
* Карты «Направленность личности воспитанника 7-12 лет»
* Индивидуальные карточки учёта результатов личностного развития воспитанника

*Воспитательный компонент:*

* Устав детского объединения
* План работы детского объединения
* Отчёты о работе детского объединения
* План творческих поездок и гастролей
* Сценарии праздников и концертов
* Афиши, буклеты, программы
* Фото и видео материалы

*Работа с родителями:*

* Анкета
* Протоколы собраний
* Планы тематических бесед
* Советы по оформлению циркового реквизита

*Компонент результативности:*

* Дневник посещаемости занятий
* Зачётная книжка
* Актёрская книжка
* Перечень достижений учащихся
* Дипломы, награды

***Информационные источники:***

Список используемой литературы

1. Бардиан Ф. Цирк на пяти континентах. «Искусство» М. 2006г.
2. Воображение и творчество в детском возрасте. СПб: СОЮЗ, 2019, 96 с.
3. Выигрывает тот, кто играет! – Н.Новгород: Педагогические технологии, 2001. – 106 с.
4. Гурович А.Б. На арене и вокруг нее. «Искусство» М. 1990г.
5. Дополнительное образование детей: Сб. норм. документов – Ч.1. / сост. В.А. Березина, Е.В. Пахомова. – М. 2000, 50 с.
6. Золотарева, А. В. Современные проблемы дополнительного образования детей , 2014
7. Золотарева, А. В., Лекомцева, Е. Н., Пикина, А. Л. Тьюторское сопровождение одаренного ребенка в условиях взаимодействия общего, дополнительного и профессионального образования ,Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2014.
8. Иванов И.П. Энциклопедия коллективных творческих дел. – М., 2016, 130 с.
9. Иванов И.П. Педагогика коллективной творческой деятельности. – Псков, 2020, 210 с.
10. Иванов И.П. Педагогика коллективной творческой деятельности. Псков. 2000г.
11. Корнеев П.В. Жизненный опыт личности. М.,2005 185 с.
12. Маркова Е. Современная зарубежная литература. «Искусство» М. 2005г.
13. Немчинский М.И. Цирковой номер – спектакль. М., «Сов. Россия», 2016, 72с.
14. Никитин Б.П. Ступеньки творчества или развивающие игры. – 3-е изд., доп.-М.: Просвещение, 2019. – 160с.: ил.
15. Никулин Ю.В. Почти серьезно. «Терра» М. 1994г.
16. Никулин Ю.В. Мир цирка. «Кладезь» М. 1995г.
17. Орлов В.А. Искусство смелых, сильных, ловких. «Народный свет» г.Минск. 2018г.
18. Подласый И.П. Как подготовить эффективный урок. – Киев, 2000, 70 с.

|  |
| --- |
| 1. Психолого педагогическая грамотность современного учителя. СПб. 2017г.
2. Ростовцев Н.Н. Искусство. «Просвещение» М. 2018г.
3. Токарев С.А. Над чем смеется клоун. «Искусство» М. 2019г.
4. Трухачев Т.В. Педагогика общей заботы. СПб. 1996г.
5. Уварова Е.Д. Парад алле. «Искусство» М. 1989г.
6. Успенский В. Очарованные цирком. «Скандинавил» СПб. 2004г.
7. Шнер А.Я. Цирк. «Сов.энциклопедия» М. 2019г.
 |

ГБУ ДО ДДЮТ Фрунзенского района Санкт-Петербурга

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| ПРИНЯТО |
| ПротоколПедагогического совета |
| № |  |
| от « |  | » |  | 20 |  | г. |

 |  |

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДЕНО |
| Приказ № |  |
| от « |  | » |  | 20 |  | г. |
| Директор ГБУ ДО ДДЮТФрунзенского района Санкт-Петербурга |
|  | О.В. Федорова |

 |

**Календарный учебный график**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

**«Оригинальный мир хула-хупы»**

Возраст учащихся от 7 до 17 лет. Срок реализации 3 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий | Возможные формы проведения занятия(аудиторная, внеаудиторная) |
| 2 год | 03.09.21 | 17.06.22 | 38 | 152 | 2 раза в неделю по 2 часа | аудиторная, внеаудиторная |
|  3 год | 02.09.21 | 14.06.22 | 38 | 228 | 3 раза в неделю по 2 часа | аудиторная, внеаудиторная |

ГБУ ДО ДДЮТ Фрунзенского района Санкт-Петербурга

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| ПРИНЯТО |
| ПротоколПедагогического совета |
| № |  |
| от « |  | » |  | 20 |  | г. |

 |  |

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДЕНО |
| Приказ № |  |
| от « |  | » |  | 20 |  | г. |
| Директор ГБУ ДО ДДЮТФрунзенского района Санкт-Петербурга |
|  | О.В. Федорова |

 |

**Учебный план 2 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие | 2  | 1 | 1 |  |
| 2 | Выполнение вращений 4 хула-хупами | 34 | 4 | 30 | Соревнование |
|  3 | Выполнение вращений 5 хула-хупами | 32 | 4 | 28 | Диагностика скорости вращений |
| 4 | Выполнение вращений 6 хула-хупами | 28 | 4 | 24 | Промежуточная аттестация (зачет) |
| 5 | Выполнение вращений 7 хула-хупами | 36 | 6 | 30 | Педагогическое наблюдение |
| 6 | Выполнение вращений 8 хула-хупами | 14 | 4 | 10 | Соревновательный микроцикл |
| 7 | Зачётные занятия и итоговое занятие | 6 | 1 | 5 | Промежуточная аттестация (зачёт) |
|  | Итого | 152 | 24 | 128 |  |

**Учебный план 3 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |  |
| 2 | Пространственное построение номера | 60 | 10 | 50 | Тестирование |
|  3 | Удобство зрительского восприятия | 40 | 6 | 34 | Контрольная работа |
| 4 | Выразительность номера | 62 | 12 | 50 | Творческая работа  |
| 5 | Работа парами и группами | 54 | 8 | 46 | Тест-контроль |
| 6 | Виды и типы сценических площадок | 4 | 2 | 2 | Контрольная работа |
| 7 | Зачётные занятия, итоговое занятие | 6 | 1 | 5 | Текущая и промежуточная аттестация (зачет) |
|  | Итого | 228 | 40 | 188 |  |

ГБУ ДО ДДЮТ Фрунзенского района Санкт-Петербурга

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| ПРИНЯТО |
| ПротоколПедагогического совета |
| № |  |
| от « |  | » |  | 20 |  | г. |

 |  |

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДЕНО |
| Приказ № |  |
| от « |  | » |  | 20 |  | г. |
| Директор ГБУ ДО ДДЮТФрунзенского района Санкт-Петербурга |
|  | О.В. Федорова |

 |

**Рабочая программа 2 года обучения**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

**«Оригинальный жанр хула-хупы»**

Возраст учащихся от 7 до 17 лет. Срок реализации 3 года.

**Отличительные особенности года обучения:**

На втором году обучения учащиеся продолжают выполнение вращений хула-хупов на различных частях тела, постепенно увеличивая количество от 4 до 8 предметов. Выполняют элементы вращений с ориентированием в пространстве и в плоскости вращений..

Задачи:

Обучающие:

* Познакомить с оригинальным жанром хула-хупы.
* Научить выполнять вращения хула-хупов на различных частях тела.

Развивающие:

* Развить координацию движений, гибкость, силу, чувство ритма.
* Развить артистичность и творческую активность.

Воспитательные:

* Формировать отношение к здоровому образу жизни;
* Воспитать ответственность и самодисциплину.

Ожидаемые результаты:

Предметные

* -правило одновременного вращения от 4 до 8 хула-хупов;
* -правильное положение хула-хупов во время вращения и движения с ним.

Метапредметные

* - вращать одновременно на различных частях тела от 4 до 8 хула-хупов;
* -выполнять вращение чётко и динамично;
* -распределять и удерживать дистанцию между хула-хупами во время вращения и движения в пространстве;
* -выполнять сольную композицию с 8 хула-хупами с музыкальным сопровождением на 3 минуты;

Личностные

* -проявлять навыки самостоятельной творческой деятельности.
* - проявлять эмоциональность и выразительность в исполнении вращений

**Календарно - тематическое планирование 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №занятия | Тема занятия, содержание | Количествочасов | План. даты | Факт. даты |
| очно | дистанционно |
| план | факт | план | факт |
| 1 | **Вводное занятие.** Обзор тем программы. Знакомство с темами творческих работ. Техника безопасности на занятиях | 2 |  |  |  | 03.09 |  |
| **Тема** | **Выполнение вращений 4 хула-хупами** |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Теория: Разнообразие вращений 2х и 4х хула-хуповПрактика: Выполнение вращений хула-хупа на кистях рук и одного на локте двух рук одновременно | 2 |  |  |  | 06.09 |  |
| 3 | Теория: Разнообразие вращений 2х и 4х хула-хуповПрактика: Выполнение вращений хула-хупа на кистях рук и одного на локте двух рук одновременно | 2 |  |  |  | 10.09 |  |
| 4 | Теория: Группы мышц запястий рук.Практика: Закрутка вращений 2х хула-хупов на кистях правой и левой рук | 2 |  |  |  | 13.09 |  |
| 5 | Теория: Группы мышц запястий рук.Практика: Закрутка вращений 2х хула-хупов на кистях правой и левой рук | 2 |  |  |  | 17.09 |  |
| 6 | Теория: Биомеханические возможности движения с хула-хупом.Практика: Выполнение вращений 2х хула-хупов на локтях правой и левой руки | 2 |  |  |  | 20.09 |  |
| 7 | Теория: Биомеханические возможности движения с хула-хупом.Практика: Выполнение вращений 2х хула-хупов на локтях правой и левой руки | 2 |  |  |  | 24.09 |  |
| 8 | Теория: Физические возможности движения с хула-хупом.Практика: Раскрутка вращений 4х хула-хупов на талии | 2 |  |  |  | 27.09 |  |
| 9 |  Теория: Физические возможности движения с хула-хупом.Практика: Раскрутка вращений 4х хула-хупов на талии | 2 |  |  |  | 01.10 |  |
| 10 | Теория: Работа с одновременным движением вперёдПрактика: Выполнение вращений 2х хула-хупов на талии и 2х хула-хупов на ногах | 2 |  |  |  | 04.10 |  |
| 11 | Теория: Работа с одновременным движением вперёдПрактика: Выполнение вращений 2х хула-хупов на талии и 2х хула-хупов на ногах | 2 |  |  |  | 08.10 |  |
| 12 | Теория: Работа с одновременным движением вправо и влево, назадПрактика: Выполнение вращений 2х хула-хупов на талии и 2х хула-хупов на руках | 2 |  |  |  | 11.10 |  |
| 13 | Теория: Работа с одновременным движением вправо и влево, назадПрактика: Выполнение вращений 2х хула-хупов на талии и 2х хула-хупов на руках | 2 |  |  |  | 15.10 |  |
| 14 | Теория: Усложнение вращений хула-хупов на различных частях тела. Работа с одновременным вращением по кругу и по диагонали.Практика: Различные движения с фигурой из хула-хупов «шар». | 2 |  |  |  | 18.10 |  |
| 15 | Теория: Усложнение вращений хула-хупов на различных частях тела. Работа с одновременным вращением по кругу и по диагонали.Практика: Различные движения с фигурой из хула-хупов «шар». | 2 |  |  |  | 22.10 |  |
| **Тема** | **Выполнение вращений 5-тью хула-хупами** |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Теория: Техника безопасности при комбинированном вращении хула-хупов Практика: Комбинированное вращение 1хула-хупа на кистях рук, 1 хула-хупа на локтях рук и 1 хула-хупа на коленях | 2 |  |  |  | 25.10 |  |
| 17 | Теория: Техника безопасности при комбинированном вращении хула-хупов Практика: Комбинированное вращение 1хула-хупа на кистях рук, 1 хула-хупа на локтях рук и 1 хула-хупа на коленях | 2 |  |  |  | 29.10 |  |
| 18 | Теория: Анатомическое строение тела.Практика: Выполнение равновесия 1хула-хупа на согнутой ноге с одновременным вращением 1хула-хупа на кистях рук и 1хула-хупа на локтях | 2 |  |  |  | 01.11 |  |
| 19 | Теория: Анатомическое строение тела.Практика: Выполнение равновесия 1хула-хупа на согнутой ноге с одновременным вращением 1хула-хупа на кистях рук и 1хула-хупа на локтях | 2 |  |  |  | 08.11 |  |
| 20 | Теория: Основные группы мышц ног. Усложнение вращений на различных частях тела.Практика: Разведение 1хула-хупа на коленях, 1хула-хупа на бёдрах, 1хула-хупа на талии, 1хула-хупа в правой руке и 1хула-хупа в левой руке. | 2 |  |  |  | 12.11 |  |
| 21 | Теория: Основные группы мышц ног. Усложнение вращений на различных частях тела.Практика: Разведение 1хула-хупа на коленях, 1хула-хупа на бёдрах, 1хула-хупа на талии, 1хула-хупа в правой руке и 1хула-хупа в левой руке. | 2 |  |  |  | 15.11 |  |
| 22 | Теория: Правила захвата и разведения 5ти хула-хупов.Практика Выполнение вращения 5ти хула-хупов на талии | 2 |  |  |  | 19.11 |  |
| 23 | Теория: Правила захвата и разведения 5ти хула-хупов.Практика Выполнение вращения 5ти хула-хупов на талии | 2 |  |  |  | 22.11 |  |
| 24 | Теория Техника безопасности при вращении 5 хула-хупов с продвижением по кругу, по диагонали, вправо и влево. Практика Выполнение вращения 2х хула-хупов на кисти руки, 2х хула-хупов на талии и 1 хула-хупа на коленях с продвижением. | 2 |  |  |  | 26.11 |  |
| 25 | Теория Виды вращений 5 хула-хупов с продвижением по кругу, по диагонали, вправо и влево. Практика Выполнение вращения 2х хула-хупов на кисти руки, 2х хула-хупов на талии и 1 хула-хупа на коленях с продвижением. | 2 |  |  |  | 29.11 |  |
| 26 | Теория Виды захватов 5ти хула-хуповПрактика Выполнение основных захватов 5ти хула-хупов | 2 |  |  |  | 03.12 |  |
| **Тема** | **Выполнение вращений 6-тью хула-хупами** |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Теория Техника безопасности при вращении 6ти хула-хупов на телеПрактика Выполнение вращений 2х хула-хупов на талии, 2х хула-хупов на ногах, 2х хула-хупов на руках | 2 |  |  |  | 06.12 |  |
| 28 | Теория Виды вращений 6ти хула-хупов на телеПрактика Выполнение вращений 2х хула-хупов на талии, 2х хула-хупов на ногах, 2х хула-хупов на руках | 2 |  |  |  | 10.12 |  |
| 29 | Теория Особенности вращения 6ти хула-хупов на различных частях телаПрактика Выполнение вращений 6ти хула-хупов на теле |  |  |  |  | 13.12 |  |
| 30  | **Зачетное занятие**  | 2 |  |  |  | 17.12 |  |
| 31 | Теория Разнообразие вращений хула-хуповПрактика Основные способы вращений 6ти хула-хупов | 2 |  |  |  | 20.12 |  |
| 32 | Теория Разнообразие вращений хула-хуповПрактика Основные способы вращений 6ти хула-хупов | 2 |  |  |  | 24.12 |  |
| 33 | Теория Биомеханика при вращенииПрактика Сохранение плоскости вращения 2х хула-хупов на одной руке, 1хула-хупа на другой руке, 1хула-хупа на талии, 1хула-хупа на бёдрах и 1хула-хупа на коленях | 2 |  |  |  | 27.12 |  |
| 34 | Теория Биомеханика при вращенииПрактика Сохранение плоскости вращения 2х хула-хупов на одной руке, 1хула-хупа на другой руке, 1хула-хупа на талии, 1хула-хупа на бёдрах и 1хула-хупа на коленях | 2 |  |  |  | 10.01 |  |
| 35 | Теория Техника безопасности при вращении в различных положениях.Практика Выполнение статичного вращения 6ти хула-хупов на талии | 2 |  |  |  | 14.01 |  |
| 36 | Теория Разнообразие вращений 6ти хула-хупов в пространствеПрактика Продвижение в пространстве с выполнением вращения 2х хула-хупов на талии и 2х хула-хупов на каждой руке | 2 |  |  |  | 17.01 |  |
| 37 | Теория Разнообразие вращений 6ти хула-хупов в пространствеПрактика Продвижение в пространстве с выполнением вращения 2х хула-хупов на талии и 2х хула-хупов на каждой руке | 2 |  |  |  | 21.01 |  |
| 38 | Теория Работа с одновременным движением в пространстве с сохранением плоскости вращенияПрактика Комбинации закруток 3х хула-хупов на правой и левой руке | 2 |  |  |  | 24.01 |  |
| 39 | Теория Особенности вращения 6ти хула-хупов на различных частях телаПрактика Выполнение вращений 6ти хула-хупов на теле | 2 |  |  |  | 28.01 |  |
| 40 | Теория Сохранение плоскости вращения в движенииПрактика Выполнение основных закруток 6ти хула-хупов на теле с продвижением | 2 |  |  |  | 31.01 |  |
| 41 | Теория Сохранение плоскости вращения в движенииПрактика Выполнение основных закруток 6ти хула-хупов на теле с продвижением | 2 |  |  |  | 04.02 |  |
| **Тема** | **Выполнение вращений 7-мью хула-хупами** |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Теория: Техника безопасности выполнения вращенийПрактика Выполнение вращения 7ми хула–хупов на талии статично | 2 |  |  |  | 07.02 |  |
| 43 | Теория: Особенности распределения во время вращения 7ми хула-хупов на различных частях телаПрактика: Последовательная закрутка 3х хула-хупов на талии с определением дистанции, 2х хула-хупов на руках | 2 |  |  |  | 11.02 |  |
| 44 | Теория: Особенности распределения во время вращения 7ми хула-хупов на различных частях телаПрактика: Последовательная закрутка 3х хула-хупов на талии с определением дистанции, 2х хула-хупов на руках | 2 |  |  |  | 14.02 |  |
| 45 | Теория: Правила захвата 7ми хула-хуповПрактика: Выполнение основных захватов 7ми хула-хупов. | 2 |  |  |  | 18.02 |  |
| 46 | Теория: Дистанция и скорость при вращенииПрактика: Выполнение вращения 2х хула-хупов в каждой руке, 1хула-хупа на талии. 1хула-хупа на коленях и 1хула-хупа на бёдрах с установленной дистанцией с быстрой скоростью | 2 |  |  |  | 21.02 |  |
| 47 | Теория: Дистанция и скорость при вращенииПрактика: Выполнение вращения 2х хула-хупов в каждой руке, 1хула-хупа на талии. 1хула-хупа на коленях и 1хула-хупа на бёдрах с установленной дистанцией с быстрой скоростью | 2 |  |  |  | 25.02 |  |
| 48 | Теория: Техника безопасности на занятияхПрактика: Выполнение вращения 2х хула-хупов в каждой руке, 1хула-хупа на талии. 1хула-хупа на коленях и 1хула-хупа на бёдрах с установленной дистанцией с медленной скоростью | 2 |  |  |  | 28.02 |  |
| 49 | ТеорияПравила поочерёдного раскручиванияПрактика Распределение с поочерёдным раскручиванием 2х хула-хупов на одной руке, 1хула-хупа на другой, 2х хула-хупов на талии и 2х хула-хупов на коленях | 2 |  |  |  | 04.03 |  |
| 50 | ТеорияПравила поочерёдного раскручиванияПрактика Распределение с поочерёдным раскручиванием 2х хула-хупов на одной руке, 1хула-хупа на другой, 2х хула-хупов на талии и 2х хула-хупов на коленях | 2 |  |  |  | 11.03 |  |
| 51 | Теория Основная стойка хула-хуписта при закручиваниях 7ми хула-хупов на талииПрактика Закрутка 7ми хула-хупов на талии статично | 2 |  |  |  | 14.03 |  |
| 52 | Теория Основная стойка хула-хуписта при закручиваниях 7ми хула-хупов на талииПрактика Закрутка 7ми хула-хупов на талии в движении по кругу | 2 |  |  |  | 18.03 |  |
| 53 |  Теория: Количество оборотов при вращении Практика: Выполнение вращений 3х хула-хупов на одной руке, 2х хула-хупов на талии, 1хула-хупа на бёдрах и 1хула-хупа на коленях | 2 |  |  |  | 21.03 |  |
| 54 | Теория: Количество оборотов при вращении Практика: Выполнение вращений 3х хула-хупов на одной руке, 2х хула-хупов на талии, 1хула-хупа на бёдрах и 1хула-хупа на коленях | 2 |  |  |  | 25.03 |  |
| 55 | Теория Постановка ног при вращенииПрактика Раскрутка и разведение на теле 7ми хула-хупов | 2 |  |  |  | 28.03 |  |
| 56 | Теория Постановка ног при вращенииПрактика Раскрутка и разведение на теле 7ми хула-хупов | 2 |  |  |  | 01.04 |  |
| 57 | Теория Правильная дистанция при ходьбе и одновременном вращении на ногах и талии, рукахПрактика Ходьба по кругу с одновременным вращением 7ми хула-хупов на ногах, талии и руках | 2 |  |  |  | 04.04 |  |
| 58 | Теория Правильная дистанция при ходьбе и одновременном вращении на ногах и талии, рукахПрактика Ходьба по кругу с одновременным вращением 7ми хула-хупов на ногах, талии и руках | 2 |  |  |  | 08.04 |  |
| 59 | Теория Виды перемещений хула-хупа на теле.Практика Поочерёдное вращение на руках, талии, ногах с продвижением по кругу | 2 |  |  |  | 11.04 |  |
| 60 |  Теория Виды перемещений хула-хупа на теле.Практика Поочерёдное вращение на руках, талии, ногах с продвижением по кругу | 2 |  |  |  | 15.04 |  |
| **Тема** | **Выполнение вращений 8-ми хула-хупов** |  |  |  |  |  |  |
| 61 | Теория Техника безопасности при последовательном распределении хула-хуповПрактика Распределение с последующим вращением 2х хула-хупов на каждой руке, 3х хула-хупов на талии и 1го хула-хупа на коленях  | 2 |  |  |  | 18.04 |  |
| 62 | Теория Техника безопасности при последовательном распределении хула-хуповПрактика Распределение с последующим вращением 2х хула-хупов на каждой руке, 3х хула-хупов на талии и 1го хула-хупа на коленях | 2 |  |  |  | 22.04 |  |
| 63 | Теория Дистанция при вращениях в различных плоскостяхПрактика: Выполнение вращений 8ми хула-хупов в различных плоскостях с продвижением  | 2 |  |  |  | 25.04 |  |
| 64 | Теория Дистанция при вращениях в различных плоскостяхПрактика Выполнение вращений 8ми хула-хупов в различных плоскостях с продвижением | 2 |  |  |  | 29.04 |  |
| 65 | Теория Распределение веса тела при вращенииПрактика Выполнение вращения 3х хула-хупов на талии,2х хула-хупов на коленях, 1хула-хупа в одной руке и 2х хула-хупов в другой. | 2 |  |  |  | 06.05 |  |
| 66 | Теория Распределение веса тела при вращенииПрактика Выполнение вращения 3х хула-хупов на талии,2х хула-хупов на коленях, 1хула-хупа в одной руке и 2х хула-хупов в другой. | 2 |  |  |  | 13.05 |  |
|  67 | Теория Распределение веса тела при вращенииПрактика Выполнение вращения 3х хула-хупов на талии,2х хула-хупов на коленях, 1хула-хупа в одной руке и 2х хула-хупов в другой | 2 |  |  |  | 16.05 |  |
| 68 | **Зачётное занятие** | 2 |  |  |  | 20.05 |  |
| 69 | Теория: Техника безопасности на занятияхПрактика: Выполнение вращения 8ми хула-хупов на талии | 2 |  |  |  | 23.05 |  |
| 70 | Теория Разнообразие вращенийПрактика Выполнение вращения 3х хула-хупов на одной руке,3х хула-хупов на талии и 2х хула-хупов на коленях | 2 |  |  |  | 27.05 |  |
| 71 | Теория: Сохранение равновесия во время вращенияПрактика: Раскручивание вращения 4х хула-хупов на талии, 2ххула-хупов на коленях, 2х хула-хупов на каждой руке | 2 |  |  |  | 30.05 |  |
| 72 |  Теория Разнообразие вращенийПрактика Выполнение вращения 3х хула-хупов на одной руке,3х хула-хупов на талии и 2х хула-хупов на коленях | 2 |  |  |  | 03.06 |  |
| 73 | Теория Разнообразие вращенийПрактика Выполнение вращения 3х хула-хупов на одной руке,3х хула-хупов на талии и 2х хула-хупов на коленях | 2 |  |  |  | 06.06 |  |
| 74 | Теория: Сохранение равновесия во время вращенияПрактика: Раскручивание вращения 4х хула-хупов на талии, 2ххула-хупов на коленях, 2х хула-хупов на каждой руке | 2 |  |  |  | 10.06 |  |
| 75 | Теория: Сохранение равновесия во время вращенияПрактика: Раскручивание вращения 4х хула-хупов на талии, 2ххула-хупов на коленях, 2х хула-хупов на каждой руке | 2 |  |  |  | 13.06 |  |
| 76 | **Итоговое занятие** | 2 |  |  |  | 17.06 |  |
|  | **Итого**  | 152 |  |  |

**План воспитательной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название мероприятия | Сроки проведения | Участники | Место проведения |
| 1. | Экскурсия по ДДЮТ для детей | Сентябрь | Учащиеся | ДДЮТ |
| 2. | Обзор традиций коллектива | Сентябрь | Учащиеся | ДДЮТ |
| 3. | Родительское собрание | Сентябрь | Родители | ДДЮТ, синий зал |
| 4. | Просмотр фильма о коллективе | Октябрь | Учащиеся | Онлайн |
| 5. | Беседа «Правила для учащихся» | Октябрь | Учащиеся | ДДЮТ, 404  |
| 6. | Посвящение в кружковцы | Октябрь | Учащиеся | ДДЮТ синий зал |
| 7. | Лекция «Гигиена школьника» | Ноябрь | Учащиеся | ДДЮТ, 404 |
| 8. | Виртуальная экскурсия в музей циркового искусства | Ноябрь | Учащиеся | Онлайн |
| 9. | Беседа «Анатомические особенности строения человеческого тела» | Ноябрь | Учащиеся | ДДЮТ, 404 |
| 10. | Лекция «Влияние вращений обруча для здоровья» (для детей) | Декабрь | Учащиеся | ДДЮТ, 404 |
| 11. | Праздник для детей и родителей «Каскад новогодних чудес» | Декабрь | Учащиеся, родители | ДДЮТ, синий зал |
| 12. | Видео-просмотр презентации «Оригинальный жанр вращения хула-хупов» | Декабрь | Учащиеся | Онлайн |
| 13. | Викторина «Раскрутите хула-хуп» Учащиеся | Январь | Учащиеся | ДДЮТ, белый зал |
| 14. | Видео – просмотр новогодней цирковой программы в цирке на Фонтанке | Январь | Учащиеся | Цирк |
| 15. | Лекция «Жители блокадного Ленинграда» | Январь | Учащиеся | ДДЮТ, 404 |
| 16. | Видео-просмотр выступлений выпускников коллектива | Февраль | Учащиеся | Онлайн |
| 17. | Беседа «Как поздравить папу» | Февраль | Учащиеся | ДДЮТ, 404 |
| 18. | Праздник для детей и родителей «Крутится – вертится наш хула-хуп» | Февраль | Учащиеся, родители | ДДЮТ, белы зал |
| 19. | Викторина «Как поздравить маму» | Март | Учащиеся | ДДЮТ, 404 |
| 20. | Концерт, посвящённый международному празднику 8 марта «Для любимых мам» (для родителей) | Март | Учащиеся | ДДЮТ |
| 21. | Игра «Планета цирк» (для детей) | Март | Учащиеся | ДДЮТ,404 |
| 22. | Участие в международном празднике «День цирка» (для детей и родителей) | Апрель | Учащиеся, родители | Цирк |
| 23. | Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» | Апрель | Учащиеся | ДДЮТ,404 |
| 24. | Концерт для детей и родителей «Таланты и поклонники» | Апрель | Учащиеся | ДДЮТ, синий зал |
| 25. | Открытое занятие для родителей | Май | Учащиеся, родители | ДДЮТ,404 |
| 26. | Участие детей и родителей в городском празднике «День города» (Кавалькада) | Май | Учащиеся | Цирк |
| 27. | Участие в акциях «Гвоздика памяти», «Письмо солдату», «Письмо ветерану» | Май | Учащиеся |  |
| 28. | Родительское собрание, подведение итогов | Май | Родители | ДДЮТ,404 |

ГБУ ДО ДДЮТ Фрунзенского района Санкт-Петербурга

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| ПРИНЯТО |
| ПротоколПедагогического совета |
| № |  |
| от « |  | » |  | 20 |  | г. |

 |  |

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДЕНО |
| Приказ № |  |
| от « |  | » |  | 20 |  | г. |
| Директор ГБУ ДО ДДЮТФрунзенского района Санкт-Петербурга |
|  | О.В. Федорова |

 |

**Рабочая программа 3 года обучения**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

**«Оригинальный жанр хула-хупы»**

Возраст учащихся от 7 до 17 лет. Срок реализации 3 года.

**Отличительные особенности года обучения:**

На третьем году обучения учащиеся осваивают способы и правила построения концертного номера и этюда. Осваивают сценическое пространство и удобство зрительского восприятия во время выполнения элементов вращений. Развивают артистичность и ритмичность движений.

Задачи:

Обучающие:

* Познакомить с пространственным построением номера и этюда.
* Научить выполнять вращения хула-хупов на различных частях тела на высоких скоростях, с применением спирального закручивания.

Развивающие:

* Развить координацию движений, гибкость, силу, чувство ритма.
* Развить артистичность и творческую активность.

 Воспитательные:

* Формировать отношение к здоровому образу жизни.
* Воспитать ответственность и самодисциплину.
* Раскрыть творческий потенциал личности ребёнка.
* Реализовать творческие способности ребёнка.

Ожидаемые результаты:

Предметные

* -правило пространственного построения номера и этюда.
* -правильное положение хула-хупов во время вращения и движения с ним, на высоких скоростях, с применением спирального закручивания.

Метапредметные

* вращать одновременно на различных частях тела от 4 до 8 хула-хупов;
* выполнять вращение чётко и динамично;
* распределять и удерживать дистанцию между хула-хупами во время вращения и движения в пространстве;
* выполнять сольную композицию с 8 хула-хупами с музыкальным сопровождением на 3 минуты;

Личностные

* -проявлять навыки самостоятельной творческой деятельности.
* - проявлять эмоциональность и выразительность в исполнении вращений.

**Календарно - тематическое планирование 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Тема занятия, краткое содержание | Количество часов | План.дата | Факт.дата |
| Очно | Дистанционно |
| план | факт | план | факт |
| 1 | Вводное занятие. Обзор тем программы. Знакомство с темами творческих работ.Техника безопасности на занятиях | 2 |   |  |  |  02.09 |  |
| Тема | .**Пространственное построение номера** |  |  |  |  |  |   |
| 2 | Теория: Особенности вступления или начала номераПрактика: Выполнение упражнений вступления или начала номера | 2 |  |  |  |  06.09 |  |
| 3 | Теория: Особенности вступления или начала номераПрактика: Выполнение упражнений вступления или начала номера | 2 |   |  |  |  07.09 |    |
| 4 | Теория: Особенности вступления или начала номераПрактика: Выполнение упражнений вступления или начала номера | 2 |  |  |  |  09.09 |   |
| 5 | Теория: Особенности вступления или начала номераПрактика: Выполнение упражнений вступления или начала номера | 2 |  |  |  |  13.09 |  |
| 6 | Теория: Особенности вступления или начала номераПрактика: Выполнение упражнений вступления или начала номера | 2 |  |  |  |  14.09 |  |
| 7 | Теория: Значимость вступления или начала в номереПрактика: Выполнение вращений в начале номера |  2 |   |  |  |  16.09 |  |
| 8 | Теория: Значимость вступления или начала в номереПрактика: Выполнение вращений в начале номера | 2 |  |  |  |  20.09 |  |
| 9 | Теория: Значимость вступления или начала в номереПрактика: Выполнение вращений в начале номера | 2 |  |  |  |  21.09 |  |
| 10 | Теория: Значимость вступления или начала в номереПрактика: Выполнение вращений в начале номера | 2 |  |  |  |  23.09 |  |
| 11 |  Теория: Значимость вступления или начала в номереПрактика: Выполнение вращений в начале номера | 2 |  |  |  |  27.09 |  |
| 12 | Теория: Варианты кульминации трюковых композицийПрактика: Выполнение трюковых композиций в кульминации номера | 2 |  |  |  |  28.09 |  |
| 13 | Теория: Варианты кульминации трюковых композицийПрактика: Выполнение трюковых композиций в кульминации номера | 2 |  |  |  |  30.09 |  |
| 14 | Теория: Варианты кульминации трюковых композицийПрактика: Выполнение трюковых композиций в кульминации номера | 2 |  |  |  |  04.10 |  |
| 15 | Теория: Варианты кульминации трюковых композицийПрактика: Выполнение трюковых композиций в кульминации номера | 2 |  |  |  |  05.10 |  |
| 16 | Теория: Варианты кульминации трюковых композицийПрактика: Выполнение трюковых композиций в кульминации номера | 2 |  |  |  |  07.10 |  |
| 17 | Теория: Варианты кульминации трюковых композицийПрактика: Выполнение трюковых композиций в кульминации номера | 2 |  |  |  |  11.10 |  |
| 18 | Теория: Способы усиления эффекта трюковых композицийПрактика: Выполнение упражнений с усилением эффекта трюковой композиции | 2 |  |  |  |  12.10 |  |
| 19 | Теория: Способы усиления эффекта трюковых композицийПрактика: Выполнение упражнений с усилением эффекта трюковой композиции | 2 |  |  |  |  14.10 |  |
| 20 | Теория: Способы усиления эффекта трюковых композицийПрактика: Выполнение упражнений с усилением эффекта трюковой композиции | 2 |  |  |  |  18.10 |  |
| 21 | Теория: Способы усиления эффекта трюковых композицийПрактика: Выполнение упражнений с усилением эффекта трюковой композиции | 2 |  |  |  |  19.10 |  |
| 22 | Теория: Способы усиления эффекта трюковых композицийПрактика: Выполнение упражнений с усилением эффекта трюковой композиции | 2 |  |  |  |  21.10 |  |
| 23 | Теория: Способы усиления эффекта трюковых композицийПрактика: Выполнение упражнений с усилением эффекта трюковой композиции | 2 |  |  |  |  25.10 |  |
| 24 |  Теория: Способы усиления эффекта трюковых композицийПрактика: Выполнение упражнений с усилением эффекта трюковой композиции | 2 |  |  |  |  26.10 |  |
| 25 |  Теория: Способы усиления эффекта трюковых композицийПрактика: Выполнение упражнений с усилением эффекта трюковой композиции | 2 |  |  |  |  28.10 |  |
| 26 |  Теория: Способы усиления эффекта трюковых композицийПрактика: Выполнение упражнений с усилением эффекта трюковой композиции | 2 |  |  |  |  01.11 |  |
| 27 | Теория: ПоклонПрактика: Выполнение элементов заключительной части номера  | 2 |  |  |  |  02.11 |  |
| 28 | Теория: ПоклонПрактика: Выполнение элементов заключительной части номера  | 2 |  |  |  |  08.11 |  |
| 29 | Теория: ПоклонПрактика: Выполнение элементов заключительной части номера | 2 |  |  |  |  09.11 |  |
| 30 | Теория: ПоклонПрактика: Выполнение элементов заключительной части номера | 2 |  |  |  |  11.11 |  |
| 31 | Теория: ПоклонПрактика: Выполнение элементов заключительной части номера | 2 |  |  |  |  15.11 |  |
| **Тема** | **Удобство зрительского восприятия** |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Теория: Правила зрительского восприятия вращенийПрактика: Выполнение элементов вращения по отношению к зрителям | 2 |  |  |  |  16.11 |  |
| 33 | Теория: Правила зрительского восприятия вращенийПрактика: Выполнение элементов вращения по отношению к зрителям | 2 |  |  |  |  18.11 |  |
| 34 | Теория: Правила зрительского восприятия вращенийПрактика: Выполнение элементов вращения по отношению к зрителям | 2 |  |  |  |  22.11 |  |
| 35 | Теория: Особенности зрительского восприятия номераПрактика: Выполнение элементов вращения по отношению к зрителям | 2 |  |  |  |  23.11 |  |
| 36 | Теория: Особенности зрительского восприятия номераПрактика: Выполнение элементов вращения по отношению к зрителям | 2 |  |  |  |  25.11 |  |
| 37 | Теория: Различные планы в номереПрактика: Выполнение вращений прямом плане | 2 |  |  |  |  29.11 |  |
| 38 | Теория: Различные планы в номереПрактика: Выполнение вращений прямом плане | 2 |  |  |  |  30.11 |  |
| 39 | Теория: Различные планы номераПрактика: Выполнение вращений в боковом плане | 2 |  |  |  |  02.12 |  |
| 40 | Теория: Различные планы номераПрактика: Выполнение вращений в боковом плане | 2 |  |  |  |  06.12 |  |
| 41 | Теория: Различные планы номераПрактика: Выполнение элементов вращений в центре | 2 |  |  |  |  07.12 |  |
| 42 | Теория: Различные планы номераПрактика: Выполнение элементов вращений в центре | 2 |  |  |  |  09.12 |  |
| 43 | Теория: Различные планы номераПрактика: Выполнение вращений справа | 2 |  |  |  |  13.12 |  |
| 44 | Теория: Различные планы номераПрактика: Выполнение вращений справа | 2 |  |  |  |  14.12 |  |
| 45 | Теория: Различные планы номераПрактика: Выполнение вращений с лева | 2 |  |  |  |  16.12 |  |
| 46 | Теория: Различные планы номераПрактика: Выполнение вращений с лева | 2 |  |  |  |  20.12 |  |
| 47 | Теория: Различные планы в номереПрактика: Выполнение элементов вращений на переднем или заднем плане | 2 |  |  |  |  21.12 |  |
| 48 | Теория: Различные планы в номереПрактика: Выполнение элементов вращений на переднем или заднем плане | 2 |  |  |  |  23.12 |  |
| 49 | **Зачетное занятие**  | 2 |  |  |  |  27.12 |  |
| 50 | Теория: Роль светового освещения номераПрактика: Освещение: яркое или приглушённое  | 2 |  |  |  |  28.12 |  |
| 51 | Теория: Роль светового освещения номераПрактика: Освещение: мерцание или подсветка | 2 |  |  |  |  30.12 |  |
| 52 |  Теория: Роль светового освещения номераПрактика: Освещение: яркое или приглушённое | 2 |  |  |  |  10.01 |  |
| **Тема** | **Выразительность номера** |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Теория: Характер образа в номереПрактика: Художественный образ | 2 |  |  |  |  11.01 |  |
| 54 | Теория: Характер образа в номереПрактика: Художественный образ | 2 |  |  |  |  13.01 |  |
| 55 | Теория: Характер образа в номереПрактика: Художественный образ | 2 |  |  |  |  17.01 |  |
| 56 | Теория: Характер образа в номереПрактика: Художественный образ | 2 |  |  |  |  18.01 |  |
| 57 | Теория: Показ индивидуальных черт исполнителяПрактика: Передача индивидуальных черт исполнителя через художественный образ номера | 2 |  |  |  |  20.01 |  |
| 58 | Теория: Показ индивидуальных черт исполнителяПрактика: Передача индивидуальных черт исполнителя через художественный образ номера | 2 |  |  |  |  24.01 |  |
| 59 | Теория: Показ индивидуальных черт исполнителяПрактика: Передача индивидуальных черт исполнителя через художественный образ номера | 2 |  |  |  |  25.01 |  |
| 60 | Теория: Показ индивидуальных черт исполнителяПрактика: Передача индивидуальных черт исполнителя через художественный образ номера | 2 |  |  |  |  27.01 |  |
| 61 | Теория: Показ индивидуальных черт исполнителяПрактика: Передача индивидуальных черт исполнителя через художественный образ номера | 2 |  |  |  |  31.01 |  |
| 62 | Теория: Показ индивидуальных черт исполнителяПрактика: Передача индивидуальных черт исполнителя через художественный образ номера | 2 |  |  |  |  01.02 |  |
| 63 | Теория: Создание сюжетного номераПрактика: Выполнение вращений в сюжете номера | 2 |  |  |  |  03.02 |  |
| 64 | Теория: Создание сюжетного номераПрактика: Выполнение вращений в сюжете номера | 2 |  |  |  |  07.02 |  |
| 65 | Теория: Создание сюжетного номераПрактика: Выполнение вращений в сюжете номера | 2 |  |  |  |  08.02 |  |
| 66 | Теория: Создание сюжетного номераПрактика: Выполнение вращений в сюжете номера | 2 |  |  |  |  10.02 |  |
| 67 | Теория: Создание сюжетного номераПрактика: Выполнение вращений в сюжете номера | 2 |  |  |  |  14.02 |  |
| 68 | Теория: Создание сюжетного номераПрактика: Выполнение вращений в сюжете номера | 2 |  |  |  |  15.02 |  |
| 69 | Теория: Особенности раскладки реквизита в номереПрактика: Выполнение раскладки реквизита | 2 |  |  |  |  17.02 |  |
| 70 | Теория: Особенности раскладки реквизита в номереПрактика: Выполнение раскладки  | 2 |  |  |  |  21.02 |  |
| 71 | Теория: Особенности раскладки реквизитаПрактика .Выполнение раскладки  | 2 |  |  |  |  22.02 |  |
| 72 | Теория: Особенности раскладки реквизита в номереПрактик: Выполнение раскладки  | 2 |  |  |  |  24.02 |  |
| 73 | Теория: Роль музыкального сопровождения номераПрактика: Отработка вращений под музыкальное сопровождение | 2 |  |  |  |  28.02 |  |
| 74 | Теория: Роль музыкального сопровождения номераПрактика: Отработка вращений под музыкальное сопровождение | 2 |  |  |  |  01.03 |  |
| 75 | Теория: Роль музыкального сопровождения номераПрактика: Отработка вращений под музыкальное сопровождение | 2 |  |  |  |  03.03 |  |
| 76 | Теория: Роль музыкального сопровождения номераПрактика: Отработка вращений под музыкальное сопровождение | 2 |  |  |  |  10.03 |  |
| 77 | Теория: Выбор сценического образаПрактика: Костюм | 2 |  |  |  |  14.03 |  |
| 78 | Теория: Выбор сценического образаПрактика: Костюм | 2 |  |  |  |  15.03 |  |
| 79 | Теория: Выбор сценического образаПрактика: Костюм | 2 |  |  |  |  17.03 |  |
| 80 | Теория: Выбор сценического образаПрактика: Костюм | 2 |  |  |  |  21.03 |  |
| 81 | Теория: Выбор сценического образаПрактика: Костюм, грим | 2 |  |  |  | 22.03 |  |
| 82 | Теория: Выбор сценического образаПрактика: Костюм, грим | 2 |  |  |  | 24.03 |  |
| 83 | Теория: Выбор сценического образаПрактика: Костюм, грим | 2 |  |  |  | 28.03 |  |
|  **Тема** | **Работа парами и группами** |  |  |  |  |  |  |
| 84 | Теория: Правила синхронности в пареПрактика: Отработка вращений синхронно в паре | 2 |  |  |  | 29.03 |  |
| 85 | Теория: Правила синхронности в пареПрактика: Отработка вращений синхронно в паре | 2 |  |  |  | 31.03 |  |
| 86 | Теория: Правила синхронности в пареПрактика: Отработка вращений синхронно в паре | 2 |  |  |  | 04.04 |  |
| 87 | Теория: Правила синхронности в группеПрактика: Выполнение вращений синхронно в группе | 2 |  |  |  | 05.04 |  |
| 88 |  Теория: Правила синхронности в группеПрактика: Выполнение вращений синхронно в группе | 2 |  |  |  | 07.04 |  |
| 89 | Теория: Правила синхронности в группеПрактика: Выполнение вращений синхронно в группе | 2 |  |  |  | 11.04 |  |
| 90 | Теория: Правила синхронности в группеПрактика: Выполнение вращений синхронно в группе | 2 |  |  |  | 12.04 |  |
| 91 | Теория: Ощущение движений партнеровПрактика: Пространственное ориентирование группой | 2 |  |  |  | 14.04 |  |
| 92 | Теория: Ощущение движений партнеровПрактика: Пространственное ориентирование группой | 2 |  |  |  | 18.04 |  |
| 93 | Теория: Ощущение движений партнеровПрактика: Пространственное ориентирование группой | 2 |  |  |  | 19.04 |  |
| 94 | Теория: Ощущение движений партнеровПрактика: Пространственное ориентирование группой | 2 |  |  |  | 21.04 |  |
| 95 | Теория: Ощущение движений партнеровПрактика: Пространственное ориентирование группой | 2 |  |  |  | 25.04 |  |
| 96 | Теория: Различные построения в номере: кругПрактика Отработка элементов номера в кругу | 2 |  |  |  | 26.04 |  |
| 97 | Теория: Различные построения в номере: кругПрактика Отработка элементов номера в кругу | 2 |  |  |  | 28.04 |  |
| 98 | Теория: Различные построения в номере: кругПрактика Отработка элементов номера в кругу | 2 |  |  |  | 05.05 |  |
| 99 | **Зачетное занятие** | 2 |  |  |  | 10.05 |  |
| 100 | Теория: Различные построения в номере: диагональПрактика: Выполнение элементов вращений в диагонали | 2 |  |  |  |  12.05 |  |
| 101 | Теория: Различные построения в номере: квадратПрактика: Выполнение вращений в квадрате | 2 |  |  |  | 16.05 |  |
| 102 | Теория: Различные построения в номере: диагональПрактика: Выполнение элементов вращений в диагонали | 2 |  |  |  | 17.05 |  |
| 103 | Теория: Взаимосвязь партнеров в номереПрактика: Перемещения по отношению к партнеру - слева от партнера | 2 |  |  |  | 19.05 |  |
| 104 | Теория: Взаимосвязь партнеров в номереПрактика: Перемещения по отношению к партнеру - слева от партнера | 2 |  |  |  | 23.05 |  |
| 105 | Теория: Различные построения в номере: квадратПрактика: Выполнение вращений в квадрате | 2 |  |  |  | 24.05 |  |
| 106 | Теория: Взаимосвязь партнеров в номереПрактика: Перемещения по отношению к партнеру - справа от партнера | 2 |  |  |  | 26.05 |  |
| 107 | Теория: Взаимосвязь партнеров в номереПрактика: Перемещения по отношению к партнеру - справа от партнера | 2 |  |  |  | 30.05 |  |
| 108 | Теория: Взаимосвязь партнеров в номереПрактика: Перемещения по отношению к партнеру - перед партнером | 2 |  |  |  | 31.05 |  |
| 109 | Теория: Взаимосвязь партнеров в номереПрактика: Перемещения по отношению к партнеру - перед партнером | 2 |  |  |  | 02.06 |  |
| 110 | Теория: Взаимосвязь партнеров в номереПрактика: Перемещения по отношению к партнеру - за партнёром. | 2 |  |  |  | 06.06 |  |
| 111 | Теория: Взаимосвязь партнеров в номереПрактика: Перемещения по отношению к партнеру - слева от партнера | 2 |  |  |  | 07.06 |  |
| **Тема** | **Виды и типы концертных площадок** |  |  |  |  |  |  |
| 112 | Теория. Подготовка реквизитаПрактика. Раскладка реквизита за кулисамиВыступления в ДДЮТ | 2 |  |  |  | 09.06 |  |
| 113 | Теория. Смешанные жанрыПрактика. Расстановка жанров на планшете сцены во время выступлений. | 2 |  |  |  | 13.06 |  |
| 114 | **Итоговое занятие** | 2 |  |  |  | 14.06 |  |
|  | **Итого** |  **228** |  |  |  |  |  |

**План воспитательной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название мероприятия | Сроки проведения | Участники | Место проведения |
| 1. | Экскурсия по ДДЮТ для детей | Сентябрь | Учащиеся | ДДЮТ |
| 2. | Обзор традиций коллектива | Сентябрь | Учащиеся | ДДЮТ |
| 3. | Родительское собрание | Сентябрь | Родители | ДДЮТ, синий зал |
| 4. | Просмотр фильма о коллективе | Октябрь | Учащиеся | Онлайн |
| 5. | Беседа «Правила для учащихся» | Октябрь | Учащиеся | ДДЮТ, 404  |
| 6. | Посвящение в кружковцы | Октябрь | Учащиеся | ДДЮТ синий зал |
| 7. | Лекция «Гигиена школьника» | Ноябрь | Учащиеся | ДДЮТ, 404 |
| 8. | Виртуальная экскурсия в музей циркового искусства | Ноябрь | Учащиеся | Онлайн |
| 9. | Беседа «Анатомические особенности строения человеческого тела» | Ноябрь | Учащиеся | ДДЮТ, 404 |
| 10. | Лекция «Влияние вращений обруча для здоровья» (для детей) | Декабрь | Учащиеся | ДДЮТ, 404 |
| 11. | Праздник для детей и родителей «Каскад новогодних чудес» | Декабрь | Учащиеся, родители | ДДЮТ, синий зал |
| 12. | Видео-просмотр презентации «Оригинальный жанр вращения хула-хупов» | Декабрь | Учащиеся | Онлайн |
| 13. | Викторина «Раскрутите хула-хуп» Учащиеся | Январь | Учащиеся | ДДЮТ, белый зал |
| 14. | Видео – просмотр новогодней цирковой программы в цирке на Фонтанке | Январь | Учащиеся | Цирк |
| 15. | Лекция «Жители блокадного Ленинграда» | Январь | Учащиеся | ДДЮТ, 404 |
| 16. | Видео-просмотр выступлений выпускников коллектива | Февраль | Учащиеся | Онлайн |
| 17. | Беседа «Как поздравить папу» | Февраль | Учащиеся | ДДЮТ, 404 |
| 18. | Праздник для детей и родителей «Крутится – вертится наш хула-хуп» | Февраль | Учащиеся, родители | ДДЮТ, белы зал |
| 19. | Викторина «Как поздравить маму» | Март | Учащиеся | ДДЮТ, 404 |
| 20. | Концерт, посвящённый международному празднику 8 марта «Для любимых мам» (для родителей) | Март | Учащиеся | ДДЮТ |
| 21. | Игра «Планета цирк» (для детей) | Март | Учащиеся | ДДЮТ,404 |
| 22. | Участие в международном празднике «День цирка» (для детей и родителей) | Апрель | Учащиеся, родители | Цирк |
| 23. | Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» | Апрель | Учащиеся | ДДЮТ,404 |
| 24. | Концерт для детей и родителей «Таланты и поклонники» | Апрель | Учащиеся | ДДЮТ, синий зал |
| 25. | Открытое занятие для родителей | Май | Учащиеся, родители | ДДЮТ,404 |
| 26. | Участие детей и родителей в городском празднике «День города» (Кавалькада) | Май | Учащиеся | Цирк |
| 27. | Участие в акциях «Гвоздика памяти», «Письмо солдату», «Письмо ветерану» | Май | Учащиеся |  |
| 28. | Родительское собрание, подведение итогов | Май | Родители | ДДЮТ,404 |

Приложение 1

Ведомость

освоения образовательной программы «**Оригинальный жанр Хула-хупы**»

\_\_\_\_1\_\_\_\_год обучения

Форма контроля\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Педагог\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО | 1 полугодие | Итого | II полугодие | Итого | Результаты освоения образовательной программы |
| Требование1 | Требование2 | Требование3 | Требование1 | Требование 2 | Требование 3 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Требования к зачетному занятию в первом полугодии:* 1.Вращение 1-2 хула-хупов без остановки 30 секунд

 2.Вращение 1-3 хула-хупов без остановки 30 секунд

 3.Вращение на талии без остановки 30 секунд

*Требования к зачетному занятию во втором полугодии:* 1.Одновременное вращение 2-4 хула-хупов на ногах, руках, талии без остановки 30 секунд

 2.Одновременное вращение 4 хула-хупов на теле 30 секунд

 3.Составить фигуры из хула-хупов и продвижение по кругу 30 секунд

*Критерии оценки качества*

5 («отлично») технически качественное владение вращениями хула-хупов с большой скоростью.

4 («хорошо») технически качественное владение вращениями хула-хупов с небольшими недочётами.

3 («удовлетворительно») исполнение вращений хула-хупов с большим количеством недочётов, плохая физическая подготовка.

**Результаты освоения образовательной программы**

25-30 - высокий уровень освоения результативности программы,

18-24 - средний уровень освоения результативности программы,12-17 низкий уровень освоения результативности программы

Ведомость Приложение 2

освоения образовательной программы «**Оригинальный жанр Хула-хупы**»

\_\_\_\_2\_\_\_\_\_\_год обучения

Форма контроля\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Педагог\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО | 1 полугодие | Итого | II полугодие | Итого | Результаты освоения образовательной программы |
| Требование1 | Требование2 | Требование3 | Требование1 | Требование 2 | Требование 3 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Зачётные требования:***

*Первое полугодие: Второе полугодие:*

Выполнить: Выполнить:

1. Вращение 4 хула-хупов на правой и левой руке одновременно без остановки 30 секунд 1. Продвижение с фигурой «Шар» вперёд и назад 30 секунд

2. Одновременное вращение 5ти хула-хупов на теле без остановки 30 секунд 2. Одновременное вращение 7ми хула - хупов с
3 . Одновременное вращение 6ти хула-хупов с дистанцией на теле с продвижением по кругу 30 секунд дистанцией на теле без остановки 30 секунд

 3. Одновременное вращение 8ми хула-хупов на различных
 частях тела без остановки 30 секунд

**Критерии оценки качества выполнения:**

5 («отлично») технически качественное владение вращениями хула-хупов с большой скоростью.

4 («хорошо») технически качественное владение вращениями хула-хупов с небольшими недочётами.

3 («удовлетворительно») исполнение вращений хула-хупов с большим количеством недочётов, плохая физическая подготовка.

**Результаты освоения образовательной программы**

25-30 - высокий уровень освоения результативности программы,

18-24 - средний уровень освоения результативности программы,12-17 низкий уровень освоения результативности программы

Ведомость Приложение 2

освоения образовательной программы «**Оригинальный жанр Хула-хупы**»

\_\_\_\_3\_\_\_\_\_год обучения

Форма контроля\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Педагог\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО | 1 полугодие | Итого | II полугодие | Итого | Результаты освоения образовательной программы |
| Требование1 | Требование2 | Требование3 | Требование1 | Требование 2 | Требование 3 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Зачётные требования:***

*Первое полугодие: Второе полугодие:*

Выполнить: Выполнить:

1. Исполнить концертный номер артистично 1. Исполнить номер с трюками

2. Последовательно выполнить вращения в композиции с большой скоростью 2.Выполнить скоростные вращения

3. Комбинировать изученные вращения 3. Соединить элементы комбинации

 **Критерии оценки качества выполнения:**

5 («отлично») технически качественное владение вращениями хула-хупов с большой скоростью.

4 («хорошо») технически качественное владение вращениями хула-хупов с небольшими недочётами.

3 («удовлетворительно») исполнение вращений хула-хупов с большим количеством недочётов, плохая физическая подготовка.

**Результаты освоения образовательной программы**

25-30 - высокий уровень освоения результативности программы,

18-24 - средний уровень освоения результативности программы,12-17 низкий уровень освоения результативности программы