

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО  
решением Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «27» 08 2021 г.



УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 963-П от «30» 08 2021 г.  
Директор ГБНОУ ДУМ СПб  
Л.А. Еселева  
Л.А. Еселева

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ХУЛА-ХУПЫ»

Возраст учащихся: 5-17 лет  
Срок реализации: 4 года

Разработчик:  
Васинская Александра Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО  
Методическим советом  
Протокол от 10.08.2021 № 1

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебный план .....	8
Календарный учебный график .....	12
Рабочая программа.....	15
Рабочая программа воспитания.....	48
Оценочные и методические материалы .....	56

## Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года;
- Национальный проект «Образование» (протокол от 03.09.2018 №10 Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование»;
- Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» в рамках национального проекта «Образование»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 № 11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «Об изменении федерального закона «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 № 1239 (ред. от 27.05.2020) «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 07.07.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Закон Санкт-Петербурга от 18.07.2016 № 453-87 (ред. от 14.04.2017) «О патриотическом воспитании в Санкт-Петербурге»;
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р «Об утверждении Концепции воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы»;
- Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 21.08.2020 № 24-рп «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2020-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 (ред. от 24.03.2021) «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Стандарта безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные, общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенические безопасности в целях противодействия распространения

- Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) для учреждений дополнительного образования, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга за исключением образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
  - 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»;
  - Письмо Роспотребнадзора от 22.07.2021 № 02/14750-2021-24 «О подготовке образовательных организаций к новому 2021-2022 учебному году»;
  - Нормативно-правовые документы ГБНОУ ДУМ СПб (в том числе Устав, лицензия ГБНОУ ДУМ СПб на образовательную деятельность от 22.05.2017 № 2994, Программа воспитания ГБНОУ ДУМ СПб до 2024 года, а также иные локальные акты).

**Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.**

**Актуальность программы:** Термин «Хула-хуп» происходит от двух слов «hula»- это название гавайского танца и «hoop» - в переводе с английского языка обруч. В 1995 году «Хула-хупы» выделились в отдельный яркий жанр циркового искусства.

Занятие этим видом циркового искусства способствует развитию пластической культуры и выразительному движению, гибкости и подвижности тела. Освоение технических элементов этого направления органично приближает к пониманию пластической природы человека. Помимо этого, вращение хула-хупов развивает координацию движений ребенка, а также его крупную и мелкую моторику рук.

Для успешного овладения техниками вращения хула-хупов, обучающимся необходимо наличие физической подготовки, которой уделяется большое внимание в процессе обучения, особенно в первый год обучения артиста. Хула-хуп является основным реквизитом обучающегося, занимающегося по данной программе поэтому элементы с хула-хупом также присутствуют в разделе общей физической подготовки.

Также, учащиеся получают существенные навыки социализации, работы в паре и в малых группах, приобретают, бесспорно, важное в развитии личности чувство ответственности, так как тренировки подразумевают под собой групповые занятия. Но важно отметить, что подобное обучение не уменьшает фокусировку на индивидуальном подходе к каждому ученику. 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.

Осваивая данный жанр, учащиеся не только укрепляют свои физическое здоровье, но и расширяют свои знания о цирковом искусстве.

**Адресат программы:** учащиеся в возрасте от 5 до 17 лет.

**Программа имеет общекультурный уровень.**

**Программа имеет базовый уровень.**

**Объем и срок реализации программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хула-хупы» рассчитана на 4 года обучения (144 часа в год, 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа).

Организация образовательного процесса данной программы возможна с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Темы занятий могут быть изменены или скорректированы в соответствии с новыми вызовами времени или новыми технологиями и тенденциями в образовании, а также эпидемиологической обстановкой.

**Цель программы:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, развитие физических способностей учащихся с помощью оригинального циркового жанра вращение хула-хупов.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- Сформировать знания об оригинальном жанре хула-хупы;
- Сформировать умение красиво и технично выполнять вращения хула-хупов на различных частях тела.

**Развивающие:**

- Развить качества физической подготовки (ловкость, гибкость);
- Развить координацию, равновесие и чувство ритма;
- Развить творческие способности (воображение, творческое мышление, нетипичное решение поставленных задач);

**Воспитательные:**

- Сформировать навыки общения в коллективе;
- Сформировать доброжелательные взаимоотношения между педагогом и ребенком, между учениками в коллективе;
- Сформировать положительные поведенческие нормы.

**Условия реализации программы:** данная образовательная программа рассчитана на 4 года обучения. Количество учащихся первого года обучения – не менее 15 человек; второго года обучения – не более 12 человек; третьего года обучения – не более 10 человек; четвертого года обучения – не более 10 человек.

**Условия набора:** для обучения по программе принимаются все желающие данного возраста, проявляющие интерес к цирковому искусству, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в цирковой студии, что должно быть подтверждено медицинской справкой, согласно Уставу учреждения и соответствующим локальным актам.

На второй, третий и четвертый год программы могут быть зачислены новые учащиеся прошедшие просмотр.

**Кадровое обеспечение:** обучение по данной программе может осуществлять один педагог.

**Материально-техническое обеспечение:**

- Оборудованный спортивный зал;

-Инвентарь и оборудование: хула-хупы (100 шт.), комната-кладовая для реквизита, музыкальный центр, CD диски, костюмы и обувь для выступлений, персональный компьютер педагога, для проведения дистанционных занятий;

- Персональный компьютер педагога, для проведения дистанционных занятий;

**Особенности организации образовательного процесса:** программа является дифференцированной. В то же время занятия по программе имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми учащимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Спиральный принцип построения программы предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями учащихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков.

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей учащихся, государственных праздников и выходных дней.

**Формы и режим занятий:** основными формами являются: групповые учебные занятия, занятия по индивидуальным планам, педагогический контроль. Занятия могут проходить в форме участия в конкурсах, фестивалях и др., согласно учебному плану работы, плану работы ГБНОУ Дворца учащейся молодежи, мероприятий, организованных Комитетом по образованию Санкт-Петербурга и социальными партнерами учреждения.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю), 144 часа в год.

Возможно изменение количества часов, в связи с изменением расписания, режима занятий и уровнем интенсивности освоения программы учащимися.

При реализации программы количество часов в году обучения не меняется. Возможно, некоторое изменение пропорций учебного времени, отводимого на освоение тех или иных тем, в зависимости от успеваемости учащихся в объединении, от скорости усвоения программного материала.

Темы занятий могут быть изменены или скорректированы в соответствии с новыми вызовами времени или новыми технологиями и тенденциями в образовании, а также эпидемиологической обстановкой.

**Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы.**

**Личностные:**

- физически развитые, овладевшие основными культурно-гигиеническими навыками;
- знающие моральные нормы;
- активные;
- имеющие первичные представления о своём физическом состоянии и возможностях, семье, обществе, государстве.

**Метапредметные:**

- овладевшие универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;
- способные управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;



— соблюдающие элементарные общепринятые нормы и правила поведения.

**Предметные:**

— овладевшие необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами;

— освоившие опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предметные компетенции.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

- Знания об оригинальном жанре хула-хупы;
- Правильное выполнение вращения хула-хупов на различных частях тела;
- Развитие ловкости, гибкости;
- Развитие координации, равновесия и чувства ритма;
- Развитие воображения, творческого мышления, нетипичного решения

поставленных задач;

- Установленные доброжелательные взаимоотношения между учащимися и педагогом.

**Ожидаемые результаты 1 года обучения:**

- Знание истории возникновения оригинального жанра циркового искусства

«Хула-хупы»;

- Знание способов переноски и хранения хула-хупов;
- Умение вращать на руках 1-2 хула-хупа;
- Умение вращать на ногах 1-3 хула-хупа;
- Умение вращать хула-хуп на талии;
- Высокий уровень общей физической подготовки.

**Ожидаемые результаты 2 года обучения:**

- Умение вращать 2-4 хула-хупов на руках, ногах, талии;
- Умение составлять различные фигуры из хула-хупов;
- Умение вращать 4 хула-хупа;
- Умение вращать 5 хула-хупов;
- Высокий уровень общей физической подготовки;
- Выполнение этюдов с хула-хупами.

**Ожидаемые результаты 3 года обучения:**

- Умение вращать 6 хула-хупов;
- Умение вращать 7 хула-хупов;
- Умение вращать 8 хула-хупов;

- Высокий уровень общей физической подготовки;
- Выполнение этюдов с хула-хупами.

**Ожидаемые результаты 4 года обучения:**

- Знание о пространственном построение номера;
- Умение выполнять элементы вращения по отношению к зрителям;
- Умение подбирать художественный образ для этюда с хула-хупами;
- Умение выстраивать сюжетную линию в этюде с хула-хупами;
- Высокий уровень общей физической подготовки;
- Умение исполнять синхронное вращение, при работе в парах, группах;
- Выполнение этюдов с хула-хупами;

**Способы проверки, контроля результатов:** входной контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль, педагогическое наблюдение, контрольные занятия.

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале	2	0	2	
2.	История возникновения оригинального жанра циркового искусства Хула-хупы	6	0	6	
3.	Подготовка реквизита	4	0	4	
4.	Вращение на руках 1-2 хула-хупов	4	30	34	Контрольное занятие
5.	Вращение на ногах 1-3 хула-хупов	4	30	34	Контрольное занятие
6.	Вращения хула-хупов на талии	4	30	34	Контрольное занятие
	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале	2	0	2	Контрольное занятие
7.	Общая физическая подготовка	6	20	26	Контрольное занятие
8.	<b>Итоговое занятие</b>	0	2	2	
	<b>Итого:</b>	<b>32</b>	<b>112</b>	<b>144</b>	

### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале	2	0	2	
2.	Вращение 2-4 хула-хупов на руках, ногах, талии	6	28	34	Контрольное занятие
3.	Составление различных фигур из хула-хупов	4	10	14	Контрольное занятие
4.	Вращение 4 хула-хупов	6	28	34	Контрольное занятие
5.	Вращение 5 хула-хупов	6	28	34	Контрольное занятие
6.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале	2	0	2	Контрольное занятие
7.	Общая физическая подготовка	2	18	20	Контрольное занятие
8.	<b>Итоговое занятие</b>	0	2	2	
9.	Концертная деятельность	0	2	2	
	<b>Итого:</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	<b>144</b>	

### Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале.	2	0	2	
2.	Вращение 6 хула-хупов	6	32	38	Контрольное занятие
3.	Вращение 7 хула-хупов	6	32	38	Контрольное занятие
4.	Вращение 8 хула-хупов	6	32	38	Контрольное занятие
	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале.	2	0	2	Контрольное занятие
5.	Общая физическая подготовка	4	18	22	Контрольное занятие
6.	<b>Итоговое занятие</b>	0	2	2	
7.	Концертная деятельность	0	2	2	
	<b>Итого:</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	<b>144</b>	

### Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале	2	0	2	
2.	Пространственное построение номера	6	14	20	Контрольное занятие
3.	Удобство зрительского восприятия	6	14	20	Контрольное занятие
4.	Выразительность номера	6	14	20	Контрольное занятие
5.	Создание образа в номере	6	14	20	Контрольное занятие
6.	Общая физическая подготовка	2	28	30	Контрольное занятие
	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале	2	0	2	Контрольное занятие
7.	Работа парами и группами	6	20	26	Контрольное занятие
8.	<b>Итоговое занятие</b>	0	2	2	
9.	Концертная деятельность	0	2	2	
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	<b>144</b>	

### Содержание базовых тем 3 года обучения

#### 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

**Теория:** Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Требования к форме. Диагностика начального уровня знаний и умений учащихся.

#### 2. Вращение 6 хула-хупов

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

**Практика:**

1. Выполнение вращений 2-х хула-хупов на талии, 2-х, хула-хупов на ногах, 2-х хула-хупов на Руках.
2. 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.
3. 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.
4. Выполнение статичного вращения 6-ти хула-хупов на талии.
5. Продвижение в пространстве с выполнением вращения 2-х хула-хупов на талии и 2-х хула-хупов на каждой руке.
6. Комбинации закруток 3-х хула-хупов на правой и левой руке.

**3. Вращение 7 хула-хупов**

**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.

**Практика:**

1. Последовательная закрутка 3-х хула-хупов на талии с определением дистанции, 2-х хула-хупов на руках.
2. 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.
3. 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.
4. Закрутка 7 хула-хупов на талии.
5. Выполнение вращения 3-х хула-хупов на одной руке, 2-х хула-хупов на талии, одного хула-хупа на бёдрах, одного на коленях.

**4. Вращение 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.

**Практика:**

1. Распределение последующим вращением 2 хула-хупов на каждой руке, 3 хула-хупов на талии, одного хула-хупа на коленях.
2. 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.
3. Закрутка с сохранением равновесия 8 хула-хупов на талии, движение по кругу.
4. Раскручивание 4 хула-хупов на талии, 2 хула-хупов на коленях, 2 хула-хупов на каждой руке с сохранением равновесия.
5. Выполнение вращения 3 хула-хупов на одной руке, 3 хула-хупов на талии, 2 хула-хупов на коленях.

**5. Общая физическая подготовка**

**Теория:** Статика, динамика, дыхание.

### **Практика:**

1. Растяжка на спину
2. Упражнения со скакалками
3. Упражнение «Кораблик»
4. Упражнение «Парашют»
5. Упражнение «Космонавт»
6. Ходьба в мостах

### **6. Итоговое занятие**

Выполнение тематических творческих заданий и этюдов с хула-хупами.

### **7. Концертная деятельность**

Участие в традиционных концертах и праздниках коллектива и дворца: «Новогодний вечер», «Отчетный концерт Дворца учащейся молодежи».

## **Содержание базовых тем 4 года обучения**

### **1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

**Теория:** Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Требования к форме. Диагностика начального уровня знаний и умений учащихся.

### **2. Пространственное построение номера**

**Теория:** Особенности выполнения вступления или начала исполнения номера. Заключительная часть концертного номера. Compliment и его значимость в номере. Варианты кульминации трюковых композиций. Правила исполнения поклона.

### **Практика:**

1. Выполнение вступления или начала номера.
2. Исполнение кульминационных трюковых композиций, усиление эффекта трюка.
3. Отработка заключительной части номера.

### **3. Удобство зрительского восприятия**

**Теория:** Правило зрительного восприятия вращений. Различные планы в номере. Роль светового эффекта концертного номера.

### **Практика:**

1. Выполнение элементов вращения по отношению к зрителям.
2. Прямо, боком, в центре, с лева или с права, передний или задний план.
3. Использование освещения: яркое или приглушённое, мерцание или подсветка.

### **4. Выразительность номера**

**Теория:** Виды характера и образа в номере. Индивидуальные черты исполнителя. Способы создания сюжетного номера. Выбор сценического образа.

### **Практика:**

1. Подбор художественного образа.



2. Создание сюжета номера.
3. Выбор музыкального оформления.
4. Художественно-эстетическое оформление реквизита. Подготовка эскизов костюмов.

#### **5. Создание образа в номере**

**Теория:** Характер образа, костюм, перевоплощение, сценическая культура, общение со зрителем, трюковые комбинации, взаимодействие с партнёрами по номеру.

#### **Практика:**

1. Создание образа.
2. Воплощение образа в номере.
3. Построение сюжетной линии.
4. Выполнение трюковых комбинаций
5. Подготовка этюда.

#### **6. Общая физическая подготовка**

**Теория:** Дыхание, мышечная сила

#### **Практика:**

1. Отжимания
2. Планка
3. Приседания
4. Подкачки
5. Прыжки
6. Бег

#### **7. Работа парами и группами**

**Теория:** Правила синхронности в паре, в группе. Ощущение движений партнёров. Взаимосвязь партнёров в номере.

#### **Практика:**

1. Исполнение синхронного вращения.
2. Выполнение пространственного ориентирования, группой.
3. Построения группой (круг, квадрат, диагональ).
4. Перемещения по отношению к партнёру (слева, справа, перед ним, за ним).

#### **8. Итоговое занятие**

Выполнение тематических творческих заданий и этюдов с хула-хупами.

УВЕРЖДЕН

Приказом № 363-8 от «30» 08 2021 г.

Директор ГБНОУ ДУМ СПб

 Л.А. Еселева

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год группа № 1	06.09.2021	24.05.2022	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год группа № 2	02.09.2021	23.05.2022	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год группа № 3	02.09.2021	24.05.2022	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО  
решением Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «27» 08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 205/12 от «30» 08 2021 г.

\* Директор ГБНОУ ДУМ СПб



Л.А. Еселева

**Рабочая программа  
«ХУЛА-ХУПЫ»**

**Возраст учащихся: 5-17 лет**

**Срок реализации программы: 1 год, 2 год**

**Разработчик:  
Васинская Александра Сергеевна,  
педагог дополнительного образования**

**Особенности организации образовательного процесса 1 и 2 года обучения:** программа является дифференцированной. В то же время занятия по программам имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми учащимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Спиральный принцип построения программ предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями учащихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков.

Программы являются вариативными, и могут корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей учащихся, государственных праздников и выходных дней.

**Задачи программы 1 и 2 года обучения:**

**Обучающие:**

- Сформировать знания об оригинальном жанре хула-хупы;
- Сформировать умение красиво и технично выполнять вращения хула-хупов на различных частях тела.

**Развивающие:**

- Развить качества физической подготовки (ловкость, гибкость);
- Развить координацию, равновесие и чувство ритма;
- Развить творческие способности (воображение, творческое мышление, нетипичное решение поставленных задач);

**Воспитательные:**

- Сформировать навыки общения в коллективе;
- Сформировать доброжелательные взаимоотношения между педагогом и ребенком, между учениками в коллективе;
- Сформировать положительные поведенческие нормы.

**Содержание базовых тем 1 года обучения**

**1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

**Теория:** Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Требования к форме. Диагностика начального уровня знаний и умений учащихся.

**2. История возникновения оригинального жанра циркового искусства «Хула-хупы»**

**Теория:** Оригинальный жанр «Хула-хупы»: история возникновения и развития. Полезные свойства вращения хула-хупов для здоровья.

### **3. Подготовка реквизита**

**Теория:** Способы переноски и хранения хула-хупов.

### **4. Вращение 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.

**Практика:**

1. Вращение на кисти, запястьях, локтях.
2. Движение в различных плоскостях.
3. Закрутка по часовой стрелке.
4. Раскрутка против часовой стрелки.
5. Вращение хула-хупа стоя на месте, продвигаясь различными шагами.
6. Продвижение хула-хупа вращением от кисти до плеча.
7. Продвижение хула-хупа вращением от плеча до кисти.

### **5. Вращение 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.

**Практика**

1. Вращения на коленях, голени, бёдрах, одной ноге, в «ласточке».
2. Закрутка по часовой стрелке на коленях, бёдрах, голени.
3. Раскрутка против часовой стрелки на коленях, бёдрах, голени.
4. Ходьба и вращение на коленях, бёдрах, голени.
5. Продвижение хула-хупа вращением от голени до бедра. Продвижение хула-хупа вращением от бедра до голени. Вращение хула-хупа на стопе сидя, лежа.

### **6. Вращения 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.

**Практика:**

1. Закрутка по часовой стрелке.
2. Раскрутка против часовой стрелки.
3. Ходьба быстрым и медленным шагом с вращением хула-хупа. Вращение стоя на коленях.

### **7. Общая физическая подготовка**

**Теория:** Мышечная сила, укрепление мышц, Виды гибкости

**Практика:**

1. Приседания
2. Отжимания
3. Берпи
4. Планка
5. Выпады вперед, назад
6. Выпады в стороны
7. Упражнение «шпагат» (на правую ногу, на левую ногу, поперечный)

### **8. Итоговое занятие**

Выполнение тематических творческих заданий и этюдов с хула-хупами.

## Содержание базовых тем 2 года обучения

### 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

**Теория:** Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Требования к форме.

### 2. 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.

#### Практика:

1. Одновременное вращение на руках и талии.
2. Вращение на ногах и талии.
3. Поочередное вращение на руках, ногах, талии.
4. Продвижение 2-х хула-хупов на руках и одного хула-хупа на ногах.
5. Закручивание 2-х хула-хупов на руках, одного хула-хупа на талии.
6. Вращение одного хула-хупа на ногах, одного хула-хупа на талии.
7. Одновременное продвижение 2-х хула-хупов на руках, одного хула-хупа на талии и одного хула-хупа на ногах.

### 3. 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.

#### Практика:

1. Составить фигуру «Шар» из 5 хула-хупов, вставляя четыре между собой и скрепляя 1 хула-хупом.
2. Сложить фигуру «Крылья», скрепить жестким хватом из 2 хула-хупов.
3. Выполнить фигуру «Бабочка» из 3 хула-хупов, скрепить свободным хватом.
4. Сложить фигуру «Веер» из 4 хула-хупов, скрепить свободным хватом.

### 4. Вращение 4 хула-хупов

**Теория:** Усложнение вращения хула-хупов на различных частях тела. Разнообразие вращений 2х и 4х хула-хупов. Работа с одновременным движением вперед, назад, вправо, влево, по кругу, по диагонали. Физические и биомеханические возможности движения с хула-хупами.

#### Практика:

1. Выполнение вращений одного хула-хупа на кистях рук и одного на локтях двух рук одновременно.
2. Закрутка 2-х хула-хупов на кистях правой и левой рук.
3. Выполнение вращений 2-х хула-хупов на локтях правой и левой руки.
4. Раскрутка 4-х хула-хупов на талии.
5. Выполнение вращений 2-х хула-хупов на талии и 2-х хула-хупов на ногах.
6. Выполнение вращений 2-х хула-хупов на талии и 2-х хула-хупов на руках.
7. Различные движения с фигурой из хула-хупов «шар».

### 5. Вращение 5 хула-хупов

**Теория:** Усложнение вращения хула-хупа на различных частях тела. Разнообразие вращений 5 хула-хупами. Работа с одновременным движением вперед, назад, по кругу и диагонали. Правила захвата и разведения 5 хула- хупов.

**Практика:**

1. Комбинированное вращение одного хула-хупа на кистях рук, одного хула-хупа на локтях рук, одного хула-хупа на коленях.
2. Выполнение равновесия одного хула-хупа на согнутой ноге, с одновременным вращением одного хула-хупа на кистях рук, одного хула-хупа на локтях.
3. 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.
4. Выполнение вращения 5-ти хула-хупов на талии.
5. Выполнение вращения 2-х хула-хупов на кисти руки, 2-х хула-хупов на талии, одного хула-хупа на коленях.

**6. Общая физическая подготовка**

**Теория:** Дыхание. Статическая растяжка. Баллистическая растяжка.

**Практика:**

1. Мосты
2. Шпагаты
3. Затяжки
4. Планка
5. Складка
6. Упражнение «Махи ногами»

**7. Итоговое занятие**

Выполнение тематических творческих заданий и этюдов с хула-хупами.

**8. Концертная деятельность**

Участие в традиционных концертах и праздниках коллектива и дворца: «Новогодний вечер», «Отчетный концерт Дворца учащейся молодежи».

**Календарно–тематическое планирование  
группа № 1, 1 год**

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Группа № 1	
			Планируемая дата	Фактическая дата
	<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности</b>		<b>2</b>	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи обучения. Диагностика начального уровня знаний обучающихся.	2	06.09.2021	
	<b>История возникновения оригинального жанра циркового искусства «Хула-хупы»</b>		<b>6</b>	
2.	<b>Теория:</b> Оригинальный жанр «Хула-хупы»: история возникновения и развития.	2	07.09.2021	
3.	<b>Теория:</b> Оригинальный жанр «Хула-хупы»: история возникновения и развития.	2	13.09.2021	
4.	<b>Теория:</b> Полезные свойства вращения хула-хупов для здоровья.	2	14.09.2021	
	<b>Подготовка реквизита</b>		<b>4</b>	
5.	<b>Теория:</b> Способы переноски хула-хупов.	2	20.09.2021	
6.	<b>Теория:</b> Способы хранения хула-хупов.	2	21.09.2021	
	<b>Вращение на руках 1-2 хула-хупов</b>		<b>34</b>	
7.	<b>Теория:</b> Анатомические особенности строения рук. Основные группы мышц рук.	2	27.09.2021	
8.	<b>Теория:</b> Отличительные признаки вращений хула-хупа на руках.	2	28.09.2021	



9.	Основные способы вращения 1 хула-хупа на кисти рук.	2	04.10.2021	
10.	Основные способы вращения 2 хула-хупов на кисти рук.	2	05.10.2021	
11.	Основные способы вращения 1 хула-хупа на запястьях рук.	2	11.10.2021	
12.	Основные способы вращения 2 хула-хупов на запястьях рук.	2	12.10.2021	
13.	Основные способы вращения 1 хула-хупа на локтях.	2	18.10.2021	
14.	Основные способы вращения 2 хула-хупов на локтях.	2	19.10.2021	
15.	Основные движения хула-хупов в различных плоскостях.	2	25.10.2021	
16.	Способы движения 2 хула-хупов в вертикальной плоскости.	2	26.10.2021	
17.	Способы движения 2 хула-хупов в горизонтальной плоскости.	2	01.11.2021	
18.	Закрутка 1 хула-хупа по часовой стрелке.	2	02.11.2021	
19.	Закрутка 2 хула-хупов по часовой стрелке.	2	08.11.2021	
20.	Закрутка 1 хула-хупа против часовой стрелке.	2	09.11.2021	
21.	Закрутка 2 хула-хупов против часовой стрелке.	2	15.11.2021	
22.	Основные способы вращения 2 хула-хупов, стоя на месте, продвигаясь различным шагами.	2	16.11.2021	

23.	Основные способы продвижения 2 хула-хупов от плеча до кисти, от кисти до плеча.	2	22.11.2021	
	<b>Вращение на ногах 1-3 хула-хупов</b>	<b>34</b>		
24.	<b>Теория:</b> Правильное вращение хула-хупа на ногах. Анатомические особенности строения ног.	2	23.11.2021	
25.	<b>Теория:</b> Разнообразие вращений хула-хупа. Виды закруток хула-хупов.	2	29.11.2021	
26.	Основные способы вращения 1-3 хула-хупов на коленях.	2	30.11.2021	
27.	Основные способы вращения 1-3 хула-хупов на голени.	2	06.12.2021	
28.	Основные способы вращения 1-3 хула-хупов на бедрах.	2	07.12.2021	
29.	Основные способы вращения на одной ноге.	2	13.12.2021	
30.	Вращения хула-хупы в «ласточке».	2	14.12.2021	
31.	Закрутка по часовой стрелке 1-3 хула-хупов на коленях.	2	20.12.2021	
32.	Закрутка по часовой стрелке 1-3 хула-хупов на бёдрах.	2	21.12.2021	
33.	Закрутка по часовой стрелке 1-3 хула-хупов на голени.	2	27.12.2021	
34.	Раскрутка против часовой стрелки 1-3 хула-хупов на коленях.	2	28.12.2021	
	<b>Инструктаж по технике безопасности</b>	<b>2</b>		
35.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Раскрутка против часовой стрелки 1-3 хула-хупов на бёдрах.	2	10.01.2022	

36.	Раскрутка против часовой стрелки 1-3 хула-хупов на бёдрах.	2	11.01.2022	
37.	Раскрутка против часовой стрелки 1-3 хула-хупов на голени.	2	17.01.2022	
38.	Ходьба и вращение 1-3 хула-хупов на коленях.	2	18.01.2022	
39.	Ходьба и вращение 1-3 хула-хупов на голени.	2	24.01.2022	
40.	Основные способы продвижение 1-3 хула-хупов вращением от голени до бедра.	2	25.01.2022	
41.	Основные способы вращения хула-хупов вращением сидя, лежа.	2	31.02.2022	
	<b>Вращения хула-хупов на талии</b>		<b>34</b>	
42.	<b>Теория:</b> Правильное вращение хула-хупа на различных частях тела.	2	01.02.2022	
43.	<b>Теория:</b> Разнообразие вращений хула-хупа. Сохранение плоскости вращения.	2	07.02.2022	
44.	Закрутка по часовой стрелке 1 хула-хупа на талии.	2	08.02.2022	
45.	Закрутка по часовой стрелке 2 хула-хупов на талии.	2	14.02.2022	
46.	Закрутка по часовой стрелке 3 хула-хупов на талии.	2	15.02.2022	
47.	Раскрутка против часовой стрелке 1 хула-хупа на талии.	2	21.02.2022	
48.	Раскрутка против часовой стрелке 2 хула-хупов на талии.	2	22.02.2022	
49.	Раскрутка против часовой стрелке 3 хула-хупов на талии.	2	28.02.2022	
50.	Раскрутка против часовой стрелке 3 хула-хупов на талии с последующим	2	01.03.2022	

	разведением по телу.			
51.	Основные способы вращения хула-хупа на талии при ходьбе медленным шагом.	2	07.03.2022	
52.	Ходьба с вращением хула-хупа на талии с продвижением по кругу.	2	14.03.2022	
53.	Ходьба с вращением хула-хупа на талии с продвижением по кругу.	2	15.03.2022	
54.	Основные способы вращения хула-хупа на талии с поворотом.	2	21.03.2022	
55.	Основные способы вращения хула-хупа на талии с поворотом.	2	22.03.2022	
56.	Основные способы вращения хула-хупа на талии с продвижением впереди и назад.	2	28.03.2022	
57.	Основные способы вращения хула-хупа на талии с продвижением впереди и назад.	2	29.03.2022	
58.	Вращение хула-хупа стоя на коленях.	2	04.04.2022	
	<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>26</b>	
59.	<b>Теория:</b> мышечная сила.	2	05.04.2022	
60.	<b>Теория:</b> укрепление мышц.	2	11.04.2022	
61.	<b>Теория:</b> виды гибкости.	2	12.04.2022	
62.	Приседания	2	18.04.2022	
63.	Отжимания	2	19.04.2022	
64.	Берпи	2	25.04.2022	
65.	Планка	2	26.04.2022	
66.	Выпады вперед	2	02.05.2022	
67.	Выпады назад	2	03.05.2022	
68.	Выпады в стороны	2	10.05.2022	
69.	Поперечный шпагат	2	16.05.2022	

70.	Продольные шпагаты	2	17.05.2022	
71.	Продольные шпагаты	2	23.05.2022	
	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>2</b>		
72.	<b>Итоговое занятие</b>	2	24.05.2022	

**Календарно–тематическое планирование  
группа № 2, 2 год**

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Группа № 2	
			Планируемая дата	Фактическая дата
	<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности</b>		<b>2</b>	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи обучения. Диагностика начального уровня знаний обучающихся.	2	02.09.2021	
	<b>Вращение 2-4 хула-хупов на руках, ногах, талии</b>		<b>34</b>	
2.	<b>Теория:</b> Правильное одновременное вращению хула-хупа на различных частях тела.	2	06.09.2021	
3.	<b>Теория:</b> Разнообразие вращений хула-хупа, в разных положениях, плоскостях.	2	09.09.2021	
4.	<b>Теория:</b> Одновременное и поочередное вращение.	2	13.09.2021	
5.	Одновременное вращение на руках и талии.	2	16.09.2021	
6.	Одновременное вращение на руках и талии.	2	20.09.2021	
7.	Вращение на ногах и талии.	2	23.09.2021	
8.	Вращение на ногах и талии.	2	27.09.2021	
9.	Поочередное вращение на руках, ногах, талии.	2	30.09.2021	
10.	Поочередное вращение на руках, ногах, талии.	2	04.10.2021	
11.	Продвижение 2-х хула-хупов на руках и одного хула-хупа на ногах.	2	07.10.2021	
12.	Продвижение 2-х хула-хупов на руках и одного хула-хупа на ногах.	2	11.10.2021	
13.	Закручивание 2-х хула-хупов на руках, одного хула-хупа на талии.	2	14.10.2021	

14.	Закручивание 2-х хула-хупов на руках, одного хула-хупа на талии.	2	18.10.2021	
15.	Вращение одного хула-хупа на ногах, одного хула-хупа на талии.	2	21.10.2021	
16.	Вращение одного хула-хупа на ногах, одного хула-хупа на талии.	2	25.10.2021	
17.	Одновременное продвижение 2-х хула-хупов на руках, одного хула-хупа на талии и одного хула-хупа на ногах.	2	28.10.2021	
18.	Контрольное занятие	2	01.11.2021	
	<b>Составление различных фигур из хула-хупов</b>	<b>14</b>		
19.	<b>Теория:</b> Геометрическое построение фигур.	2	08.11.2021	
20.	<b>Теория:</b> Особенности хватов руками при составлении фигур.	2	11.11.2021	
21.	Составить фигуру «Шар» из 5 хула-хупов, вставляя четыре между собой и скрепляя 1 хула-хупом.	2	15.11.2021	
22.	Сложить фигуру «Крылья», скрепить жестким хватом из 2 хула-хупов.	2	18.11.2021	
23.	Выполнить фигуру «Бабочка» из 3 хула-хупов, скрепить свободным хватом.	2	22.11.2021	
24.	Сложить фигуру «Веер» из 4 хула-хупов, скрепить свободным хватом.	2	25.11.2021	
25.	Контрольное занятие	2	29.11.2021	
	<b>Вращение 4 хула-хупов</b>	<b>34</b>		
26.	<b>Теория:</b> Усложнение вращения хула-хупов на различных частях тела.	2	02.12.2021	
27.	<b>Теория:</b> Разнообразие вращений 2х и 4х хула-хупов.	2	06.12.2021	
28.	<b>Теория:</b> Физические и биомеханические возможности движения с хула-хупами.	2	09.12.2021	
29.	Выполнение вращений одного хула-хупа на кистях рук и одного на локтях двух рук одновременно.	2	13.12.2021	

30.	Выполнение вращений одного хула-хупа на кистях рук и одного на локтях двух рук одновременно.	2	16.12.2021	
31.	Закрутка 2-х хула-хупов на кистях правой и левой рук.	2	20.12.2021	
32.	Закрутка 2-х хула-хупов на кистях правой и левой рук.	2	23.12.2021	
33.	Выполнение вращений 2-х хула-хупов на локтях правой и левой руки.	2	27.12.2021	
34.	Раскрутка 4-х хула-хупов на талии.	2	30.12.2021	
	<b>Инструктаж по технике безопасности</b>	<b>2</b>		
35.	Инструктаж по технике безопасности. Раскрутка 4-х хула-хупов на талии.	2	10.01.2022	
36.	Раскрутка 4-х хула-хупов на талии.	2	13.01.2022	
37.	Выполнение вращений 2-х хула-хупов на талии и 2-х хула-хупов на ногах.	2	17.01.2022	
38.	Выполнение вращений 2-х хула-хупов на талии и 2-х хула-хупов на ногах.	2	20.01.2022	
39.	Выполнение вращений 2-х хула-хупов на талии и 2-х хула-хупов на руках.	2	24.01.2022	
40.	Выполнение вращений 2-х хула-хупов на талии и 2-х хула-хупов на руках.	2	27.01.2022	
41.	Различные движения с фигурой из хула-хупов «шар».	2	31.01.2022	
42.	Различные движения с фигурой из хула-хупов «шар».	2	03.02.2022	
43.	Контрольное занятие	2	07.02.2022	
	<b>Вращение 5 хула-хупов</b>	<b>34</b>		
44.	<b>Теория:</b> Усложнение вращения хула-хупа на различных частях тела.	2	10.02.2022	
45.	<b>Теория:</b> Разнообразие вращений 5 хула-хупами.	2	14.02.2022	
46.	<b>Теория:</b> Правила захвата и разведения 5 хула-хупов.	2	17.02.2022	



47.	Комбинированное вращение 1 хула-хупа на кистях рук, 1 хула-хупа на локтях рук, 1 хула-хупа на коленях.	2	21.02.2022	
48.	Выполнение равновесия 1 хула-хупа на согнутой ноге, с одновременным вращением 1 хула-хупа на кистях рук, 1 хула-хупа на локтях.	2	24.02.2022	
49.	Разведение 1 хула-хупа на коленях, 1 хула-хупа на бёдрах, 1 хула-хупа на талии, 1 хула-хупа в правой руке, 1 хула-хупа в левой руке.	2	28.02.2022	
50.	Выполнение вращения 5-ти хула-хупов на талии.	2	03.03.2022	
51.	Выполнение вращения 5-ти хула-хупов на талии.	2	07.03.2022	
52.	Выполнение вращения 2-х хула-хупов на кисти руки, 2-х хула-хупов на талии, 1 хула-хупа на коленях.	2	10.03.2022	
53.	Разведение 5 хула-хупов по телу, с продвижением вперед	2	14.03.2022	
54.	Разведение 5 хула-хупов по телу, с продвижением вперед	2	17.03.2022	
55.	Разведение 5 хула-хупов по телу, с продвижением назад	2	21.03.2022	
56.	Разведение 5 хула-хупов по телу, с продвижением назад	2	24.03.2022	
57.	Разведение 5 хула-хупов по телу, с продвижением по кругу	2	28.03.2022	
58.	Разведение 5 хула-хупов по телу, с продвижением по кругу	2	31.03.2022	
59.	Разведение 5 хула-хупов по телу, с продвижением по диагонали	2	04.04.2022	
60.	Контрольное занятие	2	07.04.2022	
	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>20</b>		
61.	<b>Теория: Дыхание.</b>	2	11.04.2022	

62.	Мосты	2	14.04.2022	
63.	Приседания	2	18.04.2022	
64.	Отжимания	2	21.04.2022	
65.	Берпи	2	25.04.2022	
66.	Планка	2	28.04.2022	
67.	Затяжки	2	02.05.2022	
68.	Продольные шпагаты	2	05.05.2022	
69.	Поперечный шпагат	2	12.05.2022	
70.	Контрольное занятие	2	16.05.2022	
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		
71.	<b>Итоговое занятие</b>	2	19.05.2022	
72.	Концертная деятельность	2	23.05.2022	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>		

**Календарно–тематическое планирование  
группа № 3, 2 год**

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Группа № 3	
			Планируемая дата	Фактическая дата
	<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности</b>	<b>2</b>		
1.	Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи обучения. Диагностика начального уровня знаний обучающихся.	2	02.09.2021	
	<b>Вращение 2-4 хула-хупов на руках, ногах, талии</b>	<b>34</b>		
2.	<b>Теория:</b> Правильное одновременное вращению хула-хупа на различных частях тела.	2	07.09.2021	
3.	<b>Теория:</b> Разнообразии вращений хула-хупа, в разных положениях, плоскостях.	2	09.09.2021	
4.	<b>Теория:</b> Одновременное и поочередное вращение.	2	14.09.2021	
5.	Одновременное вращение на руках и талии.	2	16.09.2021	
6.	Одновременное вращение на руках и талии.	2	21.09.2021	
7.	Вращение на ногах и талии.	2	23.09.2021	
8.	Вращение на ногах и талии.	2	28.09.2021	
9.	Поочередное вращение на руках, ногах, талии.	2	30.09.2021	
10.	Поочередное вращение на руках, ногах, талии.	2	05.10.2021	
11.	Продвижение 2-х хула-хупов на руках и одного хула-хупа на ногах.	2	07.10.2021	

12.	Продвижение 2-х хула-хупов на руках и одного хула-хупа на ногах.	2	12.10.2021	
13.	Закручивание 2-х хула-хупов на руках, одного хула-хупа на талии.	2	14.10.2021	
14.	Закручивание 2-х хула-хупов на руках, одного хула-хупа на талии.	2	19.10.2021	
15.	Вращение одного хула-хупа на ногах, одного хула-хупа на талии.	2	21.10.2021	
16.	Вращение одного хула-хупа на ногах, одного хула-хупа на талии.	2	26.10.2021	
17.	Одновременное продвижение 2-х хула-хупов на руках, одного хула-хупа на талии и одного хула-хупа на ногах.	2	28.10.2021	
18.	Контрольное занятие	2	02.11.2021	
	<b>Составление различных фигур из хула-хупов</b>	<b>14</b>		
19.	<b>Теория:</b> Геометрическое построение фигур.	2	09.11.2021	
20.	<b>Теория:</b> Особенности хватов руками при составлении фигур.	2	11.11.2021	
21.	Составить фигуру «Шар» из 5 хула-хупов, вставляя четыре между собой и скрепляя 1 хула-хупом.	2	16.11.2021	
22.	Сложить фигуру «Крылья», скрепить жестким хватом из 2 хула-хупов.	2	18.11.2021	
23.	Выполнить фигуру «Бабочка» из 3 хула-хупов, скрепить свободным хватом.	2	23.11.2021	
24.	Сложить фигуру «Веер» из 4 хула-хупов, скрепить свободным хватом.	2	25.11.2021	
25.	Контрольное занятие	2	30.11.2021	
	<b>Вращение 4 хула-хупов</b>	<b>34</b>		
26.	<b>Теория:</b> Усложнение вращения хула-хупов на различных частях тела.	2	02.12.2021	

27.	<b>Теория:</b> Разнообразие вращений 2х и 4х хула-хупов.	2	07.12.2021	
28.	<b>Теория:</b> Физические и биомеханические возможности движения с хула-хупами.	2	09.12.2021	
29.	Выполнение вращений одного хула-хупа на кистях рук и одного на локтях двух рук одновременно.	2	14.12.2021	
30.	Выполнение вращений одного хула-хупа на кистях рук и одного на локтях двух рук одновременно.	2	16.12.2021	
31.	Закрутка 2-х хула-хупов на кистях правой и левой руки.	2	21.12.2021	
32.	Закрутка 2-х хула-хупов на кистях правой и левой руки.	2	23.12.2021	
33.	Выполнение вращений 2-х хула-хупов на локтях правой и левой руки.	2	28.12.2021	
34.	Раскрутка 4-х хула-хупов на талии.	2	30.12.2021	
	<b>Инструктаж по технике безопасности</b>	<b>2</b>		
35.	Инструктаж по технике безопасности. Раскрутка 4-х хула-хупов на талии.	2	11.01.2022	
36.	Раскрутка 4-х хула-хупов на талии.	2	13.01.2022	
37.	Выполнение вращений 2-х хула-хупов на талии и 2-х хула-хупов на ногах.	2	18.01.2022	
38.	Выполнение вращений 2-х хула-хупов на талии и 2-х хула-хупов на ногах.	2	20.01.2022	
39.	Выполнение вращений 2-х хула-хупов на талии и 2-х хула-хупов на руках.	2	25.01.2022	
40.	Выполнение вращений 2-х хула-хупов на талии и 2-х хула-хупов на руках.	2	27.01.2022	
41.	Различные движения с фигурой из хула-хупов «шар».	2	01.02.2022	
42.	Различные движения с фигурой из хула-хупов «шар».	2	03.02.2022	
43.	Контрольное занятие	2	08.02.2022	

	<b>Вращение 5 хула-хупов</b>	<b>34</b>		
44.	<b>Теория:</b> Усложнение вращения хула-хупа на различных частях тела.	2	10.02.2022	
45.	<b>Теория:</b> Разнообразие вращений 5 хула-хупами.	2	15.02.2022	
46.	<b>Теория:</b> Правила захвата и разведения 5 хула-хупов.	2	17.02.2022	
47.	Комбинированное вращение 1 хула-хупа на кистях рук, 1 хула-хупа на локтях рук, 1 хула-хупа на коленях.	2	22.02.2022	
48.	Выполнение равновесия 1 хула-хупа на согнутой ноге, с одновременным вращением 1 хула-хупа на кистях рук, 1 хула-хупа на локтях.	2	24.02.2022	
49.	Разведение 1 хула-хупа на коленях, 1 хула-хупа на бёдрах, 1 хула-хупа на талии, 1 хула-хупа в правой руке, 1 хула-хупа в левой руке.	2	01.03.2022	
50.	Выполнение вращения 5-ти хула-хупов на талии.	2	03.03.2022	
51.	Выполнение вращения 5-ти хула-хупов на талии.	2	10.03.2022	
52.	Выполнение вращения 2-х хула-хупов на кисти руки, 2-х хула-хупов на талии, 1 хула-хупа на коленях.	2	15.03.2022	
53.	Разведение 5 хула-хупов по телу, с продвижением вперед	2	17.03.2022	
54.	Разведение 5 хула-хупов по телу, с продвижением вперед	2	22.03.2022	
55.	Разведение 5 хула-хупов по телу, с продвижением назад	2	24.03.2022	
56.	Разведение 5 хула-хупов по телу, с продвижением назад	2	29.03.2022	
57.	Разведение 5 хула-хупов по телу, с продвижением по кругу	2	31.03.2022	
58.	Разведение 5 хула-хупов по телу, с	2	05.04.2022	

	продвижением по кругу			
59.	Разведение 5 хула-хупов по телу, с продвижением по диагонали	2	07.04.2022	
60.	Контрольное занятие	2	12.04.2022	
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>20</b>		
61.	<b>Теория:</b> Дыхание.	2	14.04.2022	
62.	Мосты	2	19.04.2022	
63.	Приседания	2	21.04.2022	
64.	Отжимания	2	26.04.2022	
65.	Берпи	2	28.04.2022	
66.	Планка	2	03.05.2022	
67.	Затяжки	2	05.05.2022	
68.	Продольные шпагаты	2	10.05.2022	
69.	Поперечный шпагат	2	12.05.2022	
70.	Контрольное занятие	2	17.05.2022	
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		
71.	<b>Итоговое занятие</b>	2	19.05.2022	
72.	Концертная деятельность	2	24.05.2022	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>		

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО  
решением Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «27» 08 2021г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 263-П от 30.08 2021г.  
Директор ГБНОУ ДУМ СПб



Д.А. Еселева

**Рабочая программа воспитания  
объединения, реализующего  
дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу  
«ХУЛА-ХУПЫ»  
на 2021-2022 учебный год**

**Разработчики:**  
**Васинская Александра Сергеевна,**  
**педагог дополнительного образования;**  
**методисты отдела УВР:**  
**Силкова Татьяна Александровна,**  
**Днепровая Антонина Анатольевна**

2021 год



## **Введение**

Рабочая программа воспитания объединения является составляющей частью Программы воспитания ГБНОУ Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга (Рабочей программы воспитания) на период до 2024 года, утвержденной Приказом от 04.06.2021 № 340-п «Об утверждении Программы воспитания ГБНОУ ДУМ СПб на период до 2024 года» (далее – Программа воспитания).

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга:

- в процессе реализации дополнительных общеобразовательных программ в соответствии с тематическим наполнением рабочих программ;
- в рамках реализации культурно-просветительских и образовательных проектов.

### **Основные цели и задачи Рабочей программы воспитания:**

- воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций;
- создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среды.

Для достижения поставленных целей будут решаться следующие задачи:

### **Гражданско-патриотическое воспитание:**

- сформировать патриотические чувства и сознание учащихся на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира;
- способствовать процессу сохранения и развития чувства гордости за свою страну, город, образовательное учреждение, семью;
- способствовать процессу воспитания личности гражданина – патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов;
- воспитать любовь к родному городу, Родине, её истории, культуре, традициям;

- способствовать изучению истории своей семьи, образовательного учреждения, района, города, культуры народов мира, своей страны;
- способствовать развитию чувства ответственности и гордости за достижения страны;
- сформировать толерантность, чувство уважения к другим народам, их традициям.

#### **Нравственное и духовное воспитание:**

- сформировать у учащихся нравственную культуру миропонимания;
- способствовать формированию у учащихся осознанного отношения к нравственному опыту прошлого и будущего, своей роли в нем;
- воспитать доброе отношение к родителям, к окружающим людям, сверстникам;
- воспитать добросовестное отношение к своим обязанностям, к самому себе, к порученному делу.
- сформировать у учащихся представления об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

#### **Воспитательная среда:**

- определить круг реальных учебных возможностей учащегося и зону его ближайшего развития;
- создать условия для продвижения учащихся в интеллектуальном развитии;
- сформировать интеллектуальную культуру учащихся, развивать их кругозор и любознательность.
- сформировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья, неприятия вредных и опасных для здоровья привычек;
- ознакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению физического и психического здоровья;
- способствовать формированию навыков грамотного поведения в условиях мегаполиса, соблюдения правил дорожного движения;
- сформировать у учащихся общеобразовательных учреждений представления о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство»;
- способствовать развитию опыта противостояния таким явлениям, как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

#### **Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений:**

- сформировать у учащихся правовую культуру, представления об основных правах и

обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формировать электоральную культуру.

- сформировать у учащихся ценностные представления об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

#### **Экологическое воспитание:**

- расширить знания по экологии, географии, истории;
- способствовать интеллектуальному и духовно-нравственному развитию учащихся;
- расширить знания об окружающем мире;
- развить творческую, познавательную и созидательную активность;
- укрепить здоровье, воспитать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- воспитать патриотизм посредством занятий по краеведению;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

#### **Планируемые результаты:**

- у учащихся сформируется представление о понятиях основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества;
- у учащихся сформируется понимание смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей;
- у учащихся сформируется представление об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства;
- учащиеся научатся мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни;
- сформируется представление о значимости физического и психического здоровья человека, понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; о правилах безопасного поведения учащихся на улице и дорогах.
- у учащихся сформируется представление о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «международная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм»;
- создадутся условия для проявления учащимися в объединениях инициативы и самостоятельности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, развитие интереса к внеурочной деятельности;
- у учащихся сформируются представления о правовой культуре, представления об

- основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры;
- у учащихся сформируются представления о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.
  - у учащихся сформируются дополнительные навыки коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

### **Особенности организации воспитательной деятельности в объединении**

Воспитательная деятельность в объединении планируется и организуется в соответствии с модулями Программы воспитания и в соответствии с Календарным планом воспитательной работы ГБНОУ ДУМ СПб на учебный год.

### **Модули Рабочей программы воспитания:**

- духовно-нравственное воспитание;
- гражданско-патриотическое воспитание;
- воспитательный потенциал занятия;
- профессиональное самоопределение;
- добровольческая деятельность;
- экологическое воспитание;
- воспитательная среда;
- профилактика правонарушений, социально-опасных явлений;
- работа с родителями.

При реализации рабочей программы воспитания объединения используются различные формы и технологии организации воспитательных мероприятий (в том числе дистанционные технологии); организуются и проводятся массовые мероприятия, обеспечивающие условия для совместной деятельности учащихся и родителей (законных представителей).

С целью оценки результативности выполнения поставленных задач и выявления основных проблем воспитания проводится самоанализ воспитательной работы объединения (не реже одного раза в полугодие) и предоставляется отчет по форме.

**Календарный план воспитательной работы объединения  
«Хула-хупы» на 2021-2022 учебный год**

№ п/п	Название мероприятия, форма проведения	Сроки проведения	Место проведения, педагог	Участники (учащиеся, родители, педагоги)
1.	Участие в мероприятии, посвященном Дню Знаний	сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
2.	Беседа с учащимися об истории ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
3.	Беседы о ПДД, безопасном маршруте в ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2021, январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
4.	Участие во Всероссийской акции «Вместе ярче», посвященной вопросам энергосбережения и энергоэффективности	сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
5.	Беседы о правах человека	сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
6.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Учителя	Сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
7.	Участие в мероприятиях российско-германского проекта «ЭКО-видение» - Экологические мастерские - Мастерские по кинематографии и анимации - Фестиваль экологических видеороликов «ЭКО-видение»	сентябрь 2021- декабрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
8.	Игры, тренинги по формированию навыков работы в команде	октябрь 2021, январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
9.	Беседы по профилактике терроризма, фанатизма, межнациональной розни и других негативных социальных явлениях	октябрь 2021, март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
10.	Беседы о толерантности, миролюбии, социальном партнерстве.	октябрь 2021, январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
11.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню народного единства	ноябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
12.	Участие в программе Международного фестиваля экологических фильмов «Зеленый взгляд»: просмотр	20.11.2021- 30.11.2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных	

	фильмов, посещение мастер-классов		партнеров	
13.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Матери	Ноябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
14.	Игровая программа «Климат перемен»	ноябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
15.	Беседы по мерам профилактики ОРВИ, COVID-19	декабрь 2021 апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
16.	Посещение музеев театров (возможен виртуальный формат)	декабрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
17.	Участие в мероприятиях, посвященных празднованию Нового года и Рождества	декабрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
18.	Городская новогодняя добровольческая акция «Солнышко в ладошке»	20.12.2021 - 30.12.2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
19.	Беседы с учащимися о безопасном поведении в общественных местах города.	январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
20.	Беседы с учащимися о здоровом образе жизни, здоровом питании	январь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
21.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню снятия Блокады Ленинграда	январь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
22.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Защитника Отечества	февраль 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
23.	Участие в мероприятиях, посвященных Международному женскому Дню	март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
24.	Беседы о народных традициях (Масленица)	март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
25.	Беседы о безопасном поведении на льду	ноябрь 2021, март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
26.	Участие в мероприятии «Международный день театра»	Март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
27.	Экскурсионная программа, посвященная Дню Земли	апрель-май 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
28.	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню здоровья	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных	

			партнеров	
29.	Участие в мероприятиях, посвященных Международному дню Культуры	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
30.	Участие в мероприятиях, посвященных дню Космонавтики	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
31.	Участие в мероприятиях, посвященных Международному дню Цирку	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
32.	Участие в мероприятии «Международный день танца»	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
33.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы	май 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
34.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню города	май 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
35.	Участие в мероприятиях, приуроченных к празднованию 350-летия Петра Великого	май-июнь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
36.	Участие в фестивалях, концертах, конкурсах, соревнованиях	2021-2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	

Приложение 1

Приложение к календарно - тематическому плану  
 Дополнительной общеобразовательной  
 программы  
 «Хула-хупы»  
 с «14» сентября 2020 г. по «01» июня 2021 г.

Педагог: Васинская А.С.

№	Разделы и темы	Количество часов		Дата занятия		Ресурсы/ссылки	Формы учебного материала	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	По плану			
1.	История возникновения оригинального жанра циркового искусства Хула-хупы	6	6	-			Самостоятельная работа	Тестирование
2.	Подготовка реквизита	4	4	-		<ul style="list-style-type: none"> <li>Изучение методической рекомендации «Способы переноски и хранения хула-хупов»</li> </ul>	Самостоятельная работа	Тестирование
3.	Вращение на руках 1-2 хула-хупов	34	4	30		<ul style="list-style-type: none"> <li>Презентация «Основные виды перемещений хула-хупов».</li> <li>Презентация «Отличительные признаки вращений хула-хупа на руках»</li> <li>Презентация «Плоскость</li> </ul>	Самостоятельная работа	Тестирование



									вращения и различные хватки хула-хула. • Презентация «Техника безопасности во время вращения хула-хулов на руках»				Тестирование
4.	Вращение на ногах 1-3 хула-хулов	34	4	30					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Просмотр видео номеров с хула-хулами.</li> <li>• Презентация «Разнообразие вращений хула-хула. Виды закруток хула-хулов»</li> </ul>			Самостоятельная работа	Тестирование
5.	Вращения хула-хулов на галии	34	4	30					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Презентация «Равновесие тела при вращении».</li> <li>• Презентация «Координация движений».</li> </ul>			Самостоятельная работа	Тестирование
6.	Общая физическая подготовка	6	26	20					• Презентация «Основные термины физической культуры и спорта»			Самостоятельная работа	Тестирование

### **Оценочные и методические материалы**

**Способы проверки результативности:** педагогические наблюдения, анализ выполненных работ, самоконтроль, практические работы, викторины, участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня.

**Формами подведения итогов** реализации дополнительной общеобразовательной программы являются контрольные занятия по каждой из тем.

**Способы проверки ожидаемых результатов:** в конце года проводится просмотр тематических творческих заданий и этюдов с хула-хупами. По результатам просмотра учащиеся переводятся на следующий год обучения.

### Учебно-методический комплекс

№п/п	Компоненты учебно-методического комплекса	Для педагога	Для родителей и учащихся
<b>1. Учебные и методические пособия</b>			
1.1.	Информационно-справочные материалы	<p>1. Инструкции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• должностная инструкция педагога д/о;</li> <li>• инструкция по ТБ ИОТ-065-2013, ИОТ-071-2013;</li> <li>• инструкция для преподавателей по проведению инструктажа по охране труда</li> <li>• инструкция по обеспечению безопасности образовательного процесса обучающимися в ГБОУДОД ДУМ</li> </ul> <p>2. Интернет-ресурсы</p> <p><a href="http://www.ruscircus.ru/video?act=play&amp;vid=234#">http://www.ruscircus.ru/video?act=play&amp;vid=234#</a></p> <p><a href="http://www.radostmoya.ru/project/azbuka_cirka/video/">http://www.radostmoya.ru/project/azbuka_cirka/video/</a></p> <p><a href="http://circusnikulina.ru/czirk-shapito/video.html">http://circusnikulina.ru/czirk-shapito/video.html</a></p>	<p>1. Александр Сирота «Детская энциклопедия», 2005 г.</p> <p>2. Лучшие номера российского цирка (подборка журналов за 2005 год)</p> <p>3. Основы циркового творчества. МГУКИ, 2004 г.</p> <p>4. Цирк. 2-е изд. Маленькая энциклопедия. Под ред. Ю.А. Дмитриева. М., Советская энциклопедия, 1979</p>
1.2.	Научная, специальная, методическая литература	<p>1. Белохвостов Б. Вольтижная акробатика. Издательство: ЛКИ. 2012 г.</p> <p>2. Белохвостов Б.Н. Вольтижная акробатика. М., ЛКИ. 2008</p> <p>3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: Терра-Спорт, 2002.</p> <p>4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970.</p> <p>5. Игнащенко А.М. Акробатика. 2012 г.</p> <p>6. Кожевников С. Акробатика. М., Искусство. 1984</p> <p>7. Кожевников С.В. Акробатика. – М.: Искусство, 1984</p> <p>8. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. М., Гуманитарный издательский</p>	<p>1. Боброва Г.Д. Искусство грации. М, 1986 г.</p> <p>2. Вячеслав Баринов. Цирк в эмоциях. Издательство: ЛКИ. 2010 г.</p> <p>3. Любимый цирк: рассказы артистов цирка. - М., 1985</p> <p>4. Рудольф Славский. Встречи с</p>

		<p>центр, 2003</p> <p>9. Коренберг В.Б. Проблема физических и двигательных качеств // Теория и практика физической культуры. - 1996.</p> <p>10. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. – М.: Физкультура и спорт 1974.</p> <p>11. Коркин В.П. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт 1983.</p> <p>12. Морозов М.А. Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях. - СПб.: Образование, 1992.</p> <p>13. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1988.</p> <p>14. Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка студентов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.</p> <p>15. Сосина В., Нетоля В. Акробатика для всех. Издательство: Олимпийская литература. 2014 г.</p> <p>16. Спортивная акробатика: Учебник для институтов физкультуры / Под ред. В.П. Коркина – М.: Физкультура и спорт, 1981</p> <p>17.</p>	<p>цирковым прошлым. М.: издательство «Искусство», 1990 г.</p> <p>5. Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья. С-Пб, 1998 г.</p>
1.3.	Тематические, методические пособия, разработки	<p>1. Методические рекомендации по обучению акробатическим упражнениям «Акробатика. Методические рекомендации по обучению технике упражнений»</p> <p>2. Методические рекомендации «Акробатика и физическое воспитание»</p>	
<b>2. Материалы по психолого-педагогическому сопровождению учащихся</b>			
Методики психолого-педагогической диагностики личности:			
2.1.	Тесты	<p>1. Твой творческий потенциал;</p> <p>2. Диагностика направленности личности</p> <p>3. Личностный опросник Г. Айзенка (темперамент личности)</p> <p>5. Тест Роттера (личностный контроль над внутренними и внешними факторами деятельности)</p>	
2.2.	Анкеты	1. Выявление уровня самооценки учащихся	
2.3.	Диагностические карты	<p>1. Бланк диагностического листа освоения образовательной программы цирковой студии «Ровесник»</p> <p>2. Общий диагностический лист</p>	
2.4.	Методики	<p>Методика оценки общей одаренности</p> <p>Карта одаренности</p>	
<b>3. Материалы по работе с детским коллективом</b>			
3.1.	Методики педагогической диагностики коллектива:	Критерии развития личности обучающихся.	
3.2.	Анкеты	<p>Анкета для родителей «Наши дети»</p> <p>Анкета для детей</p>	
3.3.	Опросники	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Диагностики психологического климата коллектива</li> <li>• Тест Лири (Диагностика межличностных отношений)</li> </ul>	

### Работа с родителями

1. Анкеты.
2. Протоколы собраний.
3. Рекомендации по выполнению домашних заданий.
4. Планы тематических бесед.
5. Советы по оформлению циркового реквизита.

### Воспитательная работа

1. План творческих поездок и гастролей.
2. Сценарии праздников и концертов.
3. Афиши, буклеты, программки.

### Список использованной литературы

#### Литература для педагога:

1. Асмолов А.Г. Психология личности. - М., 1990.
2. Аникеева И.П. Психологический климат в коллективе. - М., 1989.
3. Актуальные проблемы воспитания актерских и режиссерских кадров эстрады в ВУЗе. Сборник научных трудов. - Л.: ЛГИТМиК, 1987.
4. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М., 1968.
5. Баринов В.А. Особенности восприятия в цирке (Цирк как способ художественного отображения окружающей действительности).
6. Бейкина Т.М., Ломова Г.В. Музыка и движение. - М., 1982.
7. Баринов В.А. Основы циркового творчества- М., 2004.
8. Баринов В.А. Художественно-образная структура циркового искусства -М., 2005.
9. Барышникова Т. - Азбука хореографии (Внимание: дети). - М., 1999.
10. Возрастная и педагогическая психология. // Под ред. А.В. Петровского. -М.. 1980.
11. Выготский Л.С. Психология искусства. - М.. 1993.
12. Гуревич З. О жанрах советского цирка. - М.: Искусство, 1977.
13. Гуревич З. Эквилибристика. - М.: Искусство, 1982.
14. Дмитриев Ю. Искусство цирка. - М.: Знание. 1964.
15. Дриго А. Мир цирка. - М.: Искусство, 1983.
16. Дополнительное образование детей: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений /под ред. О.Е.Лебедева. - М.:ВЛАДОС, 2000.
17. Запашный В. Воздушная гимнастика. - М.: Искусство, 1961.
18. Кле М. Психология подростка. - М.. 1991.
19. Кон И.С. Психология старшеклассника. - М., 1980.
20. Кон И.С. Социология личности. М., 1971.
21. Костовицкая В., Писарев А., Основы классического танца. - Л., 1968.
22. Коркин В.П. Парные и групповые акробатические упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
23. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике - М.: Физкультура и спорт, 1982.
24. Местечкин М. В театре и в цирке. - М.: Искусство, 1976.
25. Морозов М.А. Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях. - СПб.: Образование, 1992.

26. Основы сценического движения/ Под ред.И.Коха. - М.: Просвещение, 1976.
27. Овсянников С. Зрелищность и выразительность театрализованного представления. - СПб, 2003.
28. Психология. Учебник./ Под ред. А.А. Крылова. - М., Проспект. 1999.
29. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб., 2000.
30. Рутберг И. Пантомима. Первые опыты. - М., 1972.
31. Советская эстрада и цирк. Статьи из журналов разных лет.
32. Старчеус М.С. Детское восприятие как предпосылка одаренности к разным видам искусства // Психология одаренности детей и подростков. - М., 1996.
33. Семенов Л. Советы тренерам. Сборник упражнений и методических рекомендаций. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
34. Славский Р., Шнеер А. Цирк. Маленькая энциклопедия. - М.: Советская энциклопедия, 1973.
35. Ткаченко В.М. Народный танец. - М., 1976.
36. Устинова Т. Русский народный танец. - М., 1976.
37. Физическая культура. - М., Просвещение, 1998.
38. Физическое воспитание. - М., Просвещение, 1997.
39. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. - Москва-Рига, 1995.
40. Цветков В. Жонглирование. - М.: Искусство.
41. Шашкин В. Грим. - Л., 1985.

#### **Литература для учащихся:**

- 1.Барышникова Т. - Азбука хореографии (Внимание: дети). - М., 1999.
- 2.Баринов В.А. Основы циркового творчества - М., 2004.
- 3.Булок А., Джеймс Д. Хочу быть клоуном. - Вильнюс, 1996
- 4.Викторов А. С пером у Карандаша. - М., 1984
- 5.Выготский Л.С. Психология искусства. - М.. 1993.
- 6.Гуревич З. О жанрах советского цирка. - М.: Искусство, 1977.
- 7.Донская М.Г. Тайны загадочного жанра. - М., 1998
- 8.Дриго А. Мир цирка. - М.: Искусство, 1983.
- 9.Искусство клоунады /под ред. М.Коган - М., 1969.
- 10.Клудский К., Цибула В. Жизнь на манеже - М., 1974.
- 11.Лучшие номера российского цирка (подборка журналов за 2005 год)
- 12.Любимый цирк: рассказы артистов цирка. - М., 1985
- 13.Тарахно П. Жизнь, отданная цирку. - М., 1992
14. Костовицкая В., Писарев А., Основы классического танца. - Л., 1968.
15. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике - М.: Физкультура и спорт, 1982.
16. Местечкин М. В театре и в цирке. - М.: Искусство, 1976.
- 17.Основы сценического движения/ Под ред.И.Коха. - М.: Просвещение, 1976.
- 18.Овсянников С. Зрелищность и выразительность театрализованного представления. - СПб, 2003.

