

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ИМ. А. АЛИША»  
ВАХИТОВСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

Принята на заседании  
методического совета  
Протокол № 01  
от «27» сентября 2018 г.



«Утверждаю»  
Директор «ГДТ им. А. Алиша»

Е. Ю. Габитова

Приказ № «221»  
от «26» сентября 2018 г.

Одобрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 01  
от «19» сентября 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ СТУДИИ «АЛИШЕВЕЦ»  
РАЗДЕЛ: «АКРОБАТИКА В ХОРЕОГРАФИИ»**

**Направленность:** художественно-эстетическая

**Возраст обучающихся:** 6-11 лет

**Срок реализации:** 5 лет

*Автор-составитель:*  
педагог дополнительного образования  
**Пономарева Лилия Фаритовна**

**КАЗАНЬ, 2018**

## Информационная карта образовательной программы

1.	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Городской дворец детского творчества им. А. Алиша» г. Казань
2.	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа хореографической студии «Алишевец», раздел «Акробатика в хореографии»
3.	<b>Направленность программы</b>	Художественно-эстетическая
4.	<b>Сведения о разработчиках</b>	Лилия Фаритовна Пономарева педагог дополнительного образования
5.	<b>Сведения о программе</b>	<p><b>Срок реализации:</b> 5 лет.  <b>Возраст обучающихся:</b> от 6 до 11 лет.  <b>Тип и вид программы:</b> Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.  <b>Цель программы:</b> создание условий для духовного и физического развития ребёнка методами и средствами акробатики, приобщение к двигательной деятельности, раскрытие индивидуальных способностей, умение использовать навыки, полученные в результате освоения двигательных действий на занятиях гимнастикой в разных направлениях хореографии.</p> <p><b>Модуль:</b> стартовый</p>
6.	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	Групповые.
7.	<b>Формы мониторинга результативности</b>	Отчетные концерты Участие в конкурсах.
8.	<b>Результативность реализации программы</b>	Начальная – 1 год обучения. Промежуточная – 2 и 3 год обучения. Итоговая – 4 и 5 год обучения
9.	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	26.09.2018 г.

## Оглавление

### **1. Пояснительная записка**

- 1.1 Актуальность, педагогическая целесообразность, направленность, новизна программы.....3
- 1.2 Отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ, особенности организации занятий по акробатике
- 1.3 Цель и задачи программы
- 1.4 Возраст детей и условия набора для реализации программы
- 1.5 Сроки и этапы реализации программы
- 1.6 Формы проведения и режим занятий
- 1.7 Формы организации деятельности учащихся на занятиях
- 1.8 Ожидаемые результаты реализации программы
- 1.9 Формы подведения итогов реализации программы (конкурсные мероприятия: фестивали, конкурсы, выставки, соревнования, турниры и т.д.)

### **2. Учебные планы (по годам обучения) .....**

### **3. Содержание учебных планов (по годам обучения).....**

### **4. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы**

- 4.1 Принципы, методы, формы обучения, воспитания и развития обучающихся в акробатике, технологии воспитания.....
- 4.2 Педагогический контроль.....
- 4.3 Дидактические материалы.....
- 4.4 Материально-техническое оснащение.....

### **5. Список литературы**

- 5.1 Список литературы, используемой педагогом

5.2 Список рекомендуемой литературы для детей и родителей

5.3 Электронный ресурс

## ***6. Приложения***

6.1 Календарный учебный график (на каждый год обучения)

6.2 Образец таблицы участия в мероприятиях различного уровня

## 1. Пояснительная записка

Направленность образовательной программы – *художественно-эстетическая*.

Вид программы – *модифицированный*.

По уровню освоения - *углубленная*.

Хореография - одно из популярнейших видов художественного творчества. Танцевальное искусство любимо всеми. В настоящее время существует множество направлений, стилей исполнения танца, взаимосвязанных с акробатическими трюками. В последние годы все активнее акробатические элементы входят в современную хореографию. Появляются очень сложные танцевальные номера с акробатическими поддержками, прыжками, где от исполнителей требуется более высокая физическая подготовка.

Программа "Акробатика в хореографии" составлена с учетом специфики работы хореографической студии "Алишевец". Разученные гимнастические прыжки, элементы и связки широко используются в хореографических постановках, придавая им зрелищность и неординарность.

**1.1 Актуальность** программы обусловлена тем, что обучение по данной программе обеспечивает равномерное развитие опорно-двигательного аппарата, мускулатуры, развитие функциональных возможностей организма, формирование правильной осанки, способствует совершенствованию координационных способностей, раскрытию творческого потенциала. Воспитывает дисциплинированность и самостоятельность, способствует развитию чувства ответственности, прививает навыки культуры поведения. Гимнастика помогает воспитывать смелость и решительность, т.к. освоение определенных двигательных действий невозможно без преодоления страха и отрицательных защитных реакций. Программа рассчитана на детей как имеющих опыт двигательной деятельности, так и на тех, кто впервые приступает к занятиям. В настоящее время существует много направлений в хореографии и ни одно из них не обходится без трюковых элементов. Для этого исполнителям необходима определенная подготовка. Данная программа ориентирована на решение этой проблемы.

**Новизна** программы выражена в возможности демонстрировать разученный материал не только в качестве спортивных достижений, но и в хореографических композициях, дополняя, усложняя их, привнося разнообразие, зрелищность и неординарность.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, чтобы учить детей произвольному мышечному напряжению и расслаблению, развивать точность произвольных движений, закреплять навыки самоконтроля, выполнять упражнения по словесной инструкции взрослых, развивать навыки пространственной организации движений, учить анализировать свои действия и действия сверстников, развивать творчество и инициативу.

## **1.2 Отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ, особенности организации занятий по акробатике**

Среди наиболее значимых *отличительных особенностей* программы можно выделить:

- комплексность — сочетание нескольких элементов в комбинацию, освоение каждого из которых предполагает работу с конкретным видом акробатических элементов и их взаимозаменяемость (возможность хронологически поменять местами);
- преемственность — взаимодополняемость используемых техник и технологий применения различных материалов, предполагающая их сочетание и совместное применение;
- сочетание акробатических элементов с танцевальными движениями.

Программа носит общеразвивающий характер. Направлена на создание условий всестороннего развития детей. Усвоение программы при ведении предмета опирается на дифференцированный подход к детям. Много зависит от физических данных учащихся, от их способности к восприятию предлагаемого материала. В процессе освоения материала программы внедряется известный принцип «от простого к сложному».

### ***Особенности организации занятий по акробатике.***

Практические занятия по акробатике проводятся в специально оборудованном помещении. Наряду с правильной подготовкой места

занятий и спортивного инвентаря должны соблюдаться санитарно-гигиенические нормы, требования к организации и методике обучения упражнениям, к поведению занимающихся в зале.

Для предупреждения травматизма и достижения лучших результатов в процессе занятий необходимо соблюдать следующие правила:

- бережно обращаться со спортивным инвентарем, правильно готовить их к занятиям и затем убирать;
- находиться в зале только в специальной одежде для занятий и в чешках (балетках);
- во время занятий точно выполнять указания педагога;
- изучить правила безопасности и приемы страховки, самостраховки, выполнять упражнения, заданные педагогом;
- входить в зал и уходить из него только с разрешения педагога;
- при выполнении сложных упражнений, разучиваемых на данном занятии, использовать подводящие, облегчающие освоение упражнений.

Неуклонное выполнение указанных правил и систематическая воспитательная работа педагога способствуют улучшению учебного процесса и предупреждению травм. Важную роль в этом играет также физическая помощь при овладении упражнениями, страховка и самостраховка.

**Физическая помощь** в процессе обучения акробатическим упражнениям способствует формированию у учащихся более четких представлений о движении, помогает быстрее и лучше ими овладеть. Физическая помощь может быть кратковременной: подталкивание в отдельных (наиболее ответственных) фазах движения и поддержка (чаще всего в статических положениях - исходных, промежуточных и конечных).

**Страховка** - это готовность педагога своевременно поддержать исполнителя упражнения при какой-то его ошибке в технике движения, которая может привести к неудаче, падению.

**Самостраховка** - умение самого учащегося находить нужный выход из создавшейся ситуации (при ошибке в технике выполнения упражнения) и избежать падения и травмы. Например, при падении назад следует сгруппироваться и сделать перекат на спину, при падении вперед выполнить кувырок вперед или перейти в упор лежа на согнутых руках.

Страховку и помощь учащиеся осваивают одновременно с разучиванием акробатических упражнений.

### 1.3 Цель и задачи программы

**Цель** образовательной программы – создание условий для духовного и физического развития ребёнка методами и средствами акробатики, приобщение к двигательной деятельности, раскрытие индивидуальных способностей, умение использовать навыки, полученные в результате

освоения двигательных действий на занятиях гимнастикой в разных направлениях хореографии.

**Задачи** данной программы:

1. **Образовательные** - обучение умениям управлять своими движениями (в пространстве, времени, степени мышечных усилий)

- обучение основам техники и стилю выполнения гимнастических упражнений

- обучение ритмичному выполнению гимнастических связок и элементов

- формирование элементарных знаний анатомии и физиологии человека

- обучение азам биомеханики на основе собственного опыта

- обучение терминологии

2. **Развивающие** - всестороннее развитие и укрепление организма занимающихся

- формирование правильной осанки

- обнаружение и создание условий для развития творческого потенциала занимающихся

3. **Воспитательные** - воспитание у занимающихся морально-волевых качеств - прививание навыков культуры поведения

- формирование навыков коллективной деятельности

- воспитание потребности в здоровом образе жизни

#### **1.4 Возраст детей и условия набора для реализации программы**

Программа предназначена для детей – 6 – 11 лет. Условия набора в группы занимающихся по данной программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям этим видом спорта и физическим нагрузкам в целом.

#### **1.5 Сроки и этапы реализации программы**

Общее количество учебных часов, рассчитанных для освоения программы - 360 часов.



Срок реализации программы – 5 лет.

Режим занятий:

I год обучения – 2 часа в неделю – 72 часа в год,

II год обучения – 2 часа в неделю – 72 часа в год,

III год обучения – 2 часа в неделю – 72 часа в год,

IV год обучения – 2 часа в неделю – 72 часа в год,

V год обучения – 2 часа в неделю – 72 часа в год.

### **1.6 Формы проведения и режим занятий**

Основная форма занятий - групповая, по 15 человек, с учетом *индивидуальных особенностей учащихся.*

Основная стратегия обучения - занятия ведутся с постепенным (в зависимости от года обучения) усложнением приёмов, техник исполнения и заданий.

**Формы проведения занятий** – в зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

1. Фронтальная – при разучивании и повторении несложных упражнений. Как разновидность данного способа используется сменная (подгрупповая) форма организации.
2. Занятия – изучение нового материала
3. Занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных упражнений или комбинаций. Могут предшествовать контрольному.
4. Комбинированные (сочетающие изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения.
5. Контрольные (итоговые) занятия – проводятся либо после прохождения части программного материала, либо в конце полугодия, и направлены на выявление степени успеваемости и подготовленности занимающихся.

## 1.7 Формы организации деятельности учащихся на занятиях

В зависимости от задач урока, численности и подготовленности занимающихся, а также от используемого в занятиях инвентаря, деятельность детей на занятии может быть организована различными способами:

1. Фронтальная – при разучивании и повторении несложных упражнений. Как разновидность данного способа используется сменная (подгрупповая) форма организации.
2. Групповая – наиболее распространенная при выполнении разученных упражнений в разных видах двигательной деятельности.
3. Индивидуальная – предусматривает подготовку отдельного воспитанника к выполнению сложных элементов.
4. В парах – удобна при проведении ОРУ, ОФП.
5. Поточная – удобна при проведении прыжков, лазанье, акробатических связок и элементов. Упражнения, проводимые поточным способом должны быть знакомы занимающимся.
6. Игровая - которой можно проводить все виды упражнений основной акробатики, выполняющиеся последовательно, как при преодолении полосы препятствий. Подобранные упражнения должны быть предварительно освоены. При использовании этого метода занимающиеся делятся на несколько команд.

## 1.8 Ожидаемые результаты реализации программы

В результате освоения данной программы учащиеся *будут знать*:

- общие сведения о гимнастике, - начала анатомии и физиологии человека,
- основы биомеханики,
- гимнастическую терминологию,
- правила поведения в коллективе.

*будут уметь*:

- применять полученные знания на практике,
- владеть своим телом,

- ориентироваться в пространстве и времени,
- владеть основами техники разученных гимнастических упражнений,
- уметь ритмично выполнять элементы и связки в хореографических постановках,
- творчески подходить к выполнению поставленных задач,
- создавать и поддерживать доброжелательную атмосферу в коллективе,
- достигать поставленную цель.

**Ожидаемые результаты и формы контроля реализации программы  
(1 год обучения).**

<b>Раздел программы</b>	<b>Знания</b>	<b>Умения</b>	<b>Навыки</b>	<b>Формы контроля и оценки результатов</b>
<b>Строевые упражнения</b>	Построение и перестроение в шеренге, колонне, круге.	Построение, перестроение из 3 шеренг в круг, из круга в 3 шеренги.	-	<b>В</b> конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Порядок выполнения О.Р.У. 8-10 упр.	Упражнения для разогрева мышц рук, ног, шеи, корпуса.		<b>В</b> конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений
<b>Упражнения на развитие гибкости тела (растяжка)</b>	Шпагаты на правую, левую ноги, продольный шпагат «канат». «Складка» (ноги вместе, врозь). Мост в положении лежа на спине.	Упражнения для развития гибкости корпуса, выпады вперед, в стороны, «колечко».		<b>В</b> конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.

<b>Силовые упражнения</b>	Упражнения на развития и укрепления мышц рук, ног, пресса, мышц спины.	Упражнения на развития мышц рук, ног, пресса, мышц спины.		
---------------------------	--	---	--	--

<b>Элементы акробатики</b>	Группировка, перекаты, кувырки, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках (у стенки), мостик, «колесо».	Группировка – из положения лежа на спине, сидя, из упора присев. Перекат – назад, вперед, в стороны. Стойка на лопатках из исходного положения.	-	<b>В</b> конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.
----------------------------	---	---	---	---

**Ожидаемые результаты и формы контроля реализации программы  
( 2 год обучения).**

<b>Раздел программы</b>	<b>Знания</b>	<b>Умения</b>	<b>навыки</b>	<b>Формы контроля и оценки результатов</b>
<b>Строевые упражнения</b>	Построение и перестроение в марше по кругу в колонны, в шеренги.	Фигурная маршировка		В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.
<b>общеразвивающие упражнения</b>	Порядок выполнения упражнений разминки 8-10 упр.	Упражнения для разогрева мышц шеи, рук, ног, корпуса.		В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.
<b>Упражнения на развитие гибкости тела (растяжка)</b>	«Складка» ноги вместе, ноги врозь. Прогибы корпусом «мостик», «бабочка», «лягушка», «колечко», «кораблик». Полушпагаты, шпагаты.	Выполнения упражнений на растяжку.	-	В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.

<b>Силовые упражнения</b>	Упражнения для развития мышц ног,	Упражнения для развития мышц ног,		
---------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	--	--

	рук, пресса, мышц спины.	рук, пресса, мышц спины.		
<b>Элементы акробатики</b>	Кувырки вперед, назад (согнувшись); кувырок вперед с прыжка, разбега; стойка на голове; стойка на руках (стенки); «мостик» основной стойки; «колесо» разбега.	Кувырки вперед, назад (согнувшись); кувырок вперед с прыжка, разбега; стойка на голове; стойка на руках (стенки); «мостик» стоя на коленках, основной стойки; «колесо» правой и левой ноги , с разбега.		В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.

**Ожидаемые результаты и формы контроля реализации программы  
(3 года обучения).**

<b>Раздел программы</b>	<b>Знания</b>	<b>Умения</b>	<b>Навыки</b>	<b>..Формы контроля и оценки результатов</b>
<b>Строевые упражнения</b>	Построение в шахматный порядок, перестроение в 3 колонны, перестроение в круг, фигурная маршировка. Выполнения строевых команд.	Построение по команде учителя. выполнения строевых команд. Фигурная маршировка.	-	В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Порядок выполнения упражнений разминки 10-15 упр.	Упражнения для разминки и разогрева мышц шеи, рук, ног, корпуса.	-	В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.
<b>Упражнения на развитие гибкости тела (растяжка)</b>	Наклоны вперед стоя, сидя ноги вместе, ноги врозь. Прогибы назад. Махи ногами назад с захватом рук в кольцо.	Выполнения упражнений на растяжку.	-	В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.



	Шпагаты в провисе.			
<b>Силовые упражнения</b>	Правильное выполнение силовых упражнений.	Правильное выполнение силовых упражнений.	-	-

<b>Элементы акробатики</b>	Кувырок вперед через стойку на руках; кувырок назад согнувшись в стойку на руках; перекаты через «мостик» назад, вперед; стойка на руках и на локтях; переворот вперед, переворот назад «перекидка»; «колесо» через одну руку.	Кувырок вперед через стойку на руках; кувырок назад согнувшись в стойку на руках; перекаты через «мостик» назад, вперед; стойка на руках и на локтях; переворот вперед, переворот назад «перекидка»; «колесо» через одну руку.	-	В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.
----------------------------	---	---	---	--

**Ожидаемые результаты и формы контроля реализации программы (4 года обучения).**

<b>Раздел программы</b>	<b>Знания</b>	<b>Умения</b>	<b>Навыки</b>	<b>Формы контроля и оценки результатов</b>
<b>Строевые упражнения</b>	Построения, перестроения в шеренги, колонны, круг. Фигурная маршировка.	Построение по команде учителя, выполнения строевых команд.	Выполнение строевых команд и упражнений	В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Порядок выполнения упражнений разминки 10-15 упр.	Упражнения для разминки и разогрева мышц тела.	Правильное выполнение упражнений разминки	В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.
<b>Упражнения на развитие гибкости тела (растяжка)</b>	Наклоны вперед стоя, сидя ноги вместе, ноги врозь. Прогибы назад. Шпагаты в повисе.	Выполнения упражнений на растяжку.	Выполнения упражнений на растяжку.	В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.
<b>Силовые упражнения</b>	Правильное выполнения силовых упражнений	Правильное выполнения силовых упражнений.	Правильное выполнение силовых упражнений.	

<b>Элементы акробатики</b>	Перекуты назад (из положения сидя) прогнувшись через плечо, вперед прогнувшись через плечо; «спичак»;	Перекуты назад (из положения сидя) прогнувшись через плечо, вперед прогнувшись через плечо; «спичак»;	Правильное выполнение акробатических элементов.	В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.
----------------------------	---	---	---	--

	переворот вперед с разбега; Переворот назад (с двух ног); рандат (с разбега); маховое «колесо» (с разбега).	переворот вперед с разбега; Переворот назад (с двух ног); рандат (с разбега); маховое «колесо» (с разбега).		
--	---	---	--	--

**Ожидаемые результаты и формы контроля реализации программы  
(5 года обучения)**

<b>Раздел программы</b>	<b>знания</b>	<b>умения</b>	<b>навыки</b>	<b>Формы контроля и оценки результатов</b>
<b>Строевые упражнения</b>	Построения, перестроения в шеренги, колонны, круг. Фигурная маршировка.	Выполнения строевых команд.	Выполнения строевых команд.	В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Порядок выполнения упражнений разминки 10-15 упр.	Упражнения для разминки и разогрева мышц тела.	Правильное выполнение упражнений разминки.	В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.
<b>Упражнения на развитие гибкости тела (растяжка)</b>	Наклоны вперед стоя, сидя ноги вместе, ноги врозь. Прогибы назад. Шпагаты в провисе.	Выполнения упражнений на растяжку.	Выполнения упражнений на растяжку.	В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.

<b>Силовые упражнения</b>	Правильное выполнения силовых упражнений.	Правильное выполнения силовых упражнений.	Правильное выполнения силовых упражнений	
<b>Элементы акробатики</b>	Стойка на руках с поворотами вокруг своей оси, ходьба на руках;	Стойка на руках с поворотами вокруг своей оси, ходьба на руках;	Правильное исполнения акробатическ их элементов.	В конце учебного года проведение контрольного урока с показом

	кувырок вперед в парах; маховый переворот, «фляк», «сальто», «рандат фляк», «рандат сальто», «бланж».	кувырок вперед в парах; маховый переворот, «фляк», «сальто», «рандат фляк», «рандат сальто», «бланж».	-	практических упражнений.
--	---	---	---	--------------------------

## **1.9 Формы подведения итогов реализации программы**

### ***Начальная форма***

Оценка уровня развития физического развития, способностей ребенка.

### ***Промежуточная форма***

Оценка уровня усвоения пройденного материала, новой техники исполнения посредством выполнения учебно-практических заданий и совместное обсуждение итогов.

### ***Итоговая форма***

Выполнение заданий по итогам полугодия, года, всего курса, позволяющим самостоятельно подобрать технику исполнения работы для реализации своей задачи.

### ***Форма аттестации***

Контроль качества выполнения программы осуществляется во время открытых занятий, участия в концертных номерах и конкурсах, фестивалях.

## **2. Учебные планы (по годам обучения)**

### Учебно – тематический план 1 года обучения.

№	Название темы	Всего кол-во часов	Теория<	Практика
1.	Строевые упражнения: построение и перестроение в шеренге, колонне, круге.	4	1	3
2.	Общеразвивающие упражнения: разминка мышц рук, ног, плечевого пояса, мышц шеи, тазобедренного сустава.	4	1	3
3.	Упражнения для развития гибкости тела: наклоны вперед стоя ноги вместе, врозь; наклоны сидя ноги вместе, врозь; прогибы назад; мосты из разных положений; шпагаты ( на левую, правую ноги, продольный шпагат).	8	1	7
4®	Силовые упражнения: Упражнения, отягощенные массой собственного тела.	6	1	5
5.	Элементы акробатики: Группировка ( лежа на спине, сидя, в приседе).	4	1	3
	Перекаты ( назад-вперед, через правое и	4	1	3

	левое плечи). Кувырок (вперед, назад). Стойка на лопатках. Стойка на голове. Стойка на руках (у стенки). Переворот в сторону «колесо».	8 6 8 8 8	2 1 1 1 1	6 5 7 7 7
6	Повторение и закрепление пройденного материала	2	0.5	1.5
7	Открытое занятие	2	0,5	1,5
ИТОГО:		72ч.	13ч.	59ч.



## Учебно-тематический план 2 года обучения.

№	Название темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Строевые упражнения: Фигурная маршировка, построение и перестроение в колонны, шеренги.	4	1	3
2.	Общеразвивающие упражнения: Для разминки мышц рук, плечевого пояса, мышц шеи, тазобедренного сустава, мышц ног.	4	1	3
3.	Упражнения для развития гибкости тела: «складка»- сидя наклон вперед ноги вместе, «бабочка», «лягушка», «колечко», «кораблик», «мостик» лежа на спине, стоя на коленях, из основной стойки, полушпагаты, шпагаты.	7	1	6
4.	Силовые упражнения: Упражнения, отягощенные массой собственного тела.	6	1	5
5.	Элементы акробатики: Кувырок (вперед, назад; назад согнувшись). Кувырок вперед с прыжка (с места, с разбега и толчком о трамплин). Стойка на голове. Стойка на руках (у стенки). «мостик» из основной стойки. «колесо» через правую и левую ноги, с разбега.	7 8 6 8 8 10	1 1 1 1 1 1	6 7 5 7 7 9
6	Повторение и закрепление пройденного материала	2	0.5	1.5

7	Открытое занятие	2	0.5	1.5
ИТОГО:		72ч.	11ч.	61ч.

### Учебно-тематический план 3 года обучения.

№	Название темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Строевые упражнения: Построение в шахматный порядок, перестроение 3 колонны, перестроение в круг, фигурная маршировка. Команды строевых упражнений.	2	-	2
2.	Общеразвивающие упражнения: О.Р.У. для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног, для мышц всего тела.	4	-	4
3.	Упражнения для развития гибкости тела: Наклоны, прогибы, махи ногами, шпагаты с провисом.	7	0.5	6.5
4.	Силовые упражнения: Упражнения, отягощенные массой собственного тела.	4	0.5	3.5
5.	Элементы акробатики: Кувырок вперед через стойку на руках. Кувырок назад согнувшись в стойку на руках. Перекаты через «мостик» назад и вперед. Стойка на руках и на локтях. Переворот вперед (ноги вместе, поочередно). Переворот назад «перекидка» (поочередно, ноги вместе). «Колесо» через одну руку (с шага, разбега).	5 5 6 8 8 8 11	1 1 1 1 1 1	4 4 5 7 7 7 10

6	Повторение и закрепление пройденного материала	2	0.5	1.5
7	Открытое занятие	2	0.5	1.5
ИТОГО:		72ч.	9ч.	63ч.

### Учебно-тематический план 4 года обучения.

№	Название темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Строевые упражнения: Построения, перестроения в шеренги, колонны, круг. Фигурная маршировка. Выполнения строевых команд.	2	-	2
2.	Общеразвивающие упражнения: О.Р.У. для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног, для мышц всего тела.	4	-	4
3.	Упражнения для развития гибкости тела: Наклоны, прогибы, махи ногами, шпагаты с провисом.	8	-	8
4.	Силовые упражнения: Упражнения, отягощенные массой собственного тела.	6	-	6
5.	Элементы акробатики: Перекаты назад (из положения сидя) прогнувшись через плечо, вперед прогнувшись через плечо;	6	1	5
	выход в стойку на руках силой из упора согнувшись ( «спичак»);	8	1	7
	переворот вперед с разбега (с одной руки);	8	1	7
	переворот назад (с двух ног);	10	1	9
	рандат (с разбега);	10	1	9
	маховое «колесо» (с разбега);	10	1	9

6.	Повторение и закрепление пройденного материала	2	0.5	1.5
7.	Открытый урок	2	0.5	1.5
ИТОГО:		72ч.	6ч.	66ч.

### Учебно-тематический план 5 года обучения.

№	Название темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Строевые упражнения: Построения, перестроения в шеренги, колонны, круг. Фигурная маршировка. Выполнения строевых команд.	2	-	2
2.	Общеразвивающие упражнения: О.Р.У. для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног, для мышц всего тела.	2	-	2
3.	Упражнения для развития гибкости тела: Наклоны, прогибы, махи ногами, шпагаты.	6	1	5
4.	Силовые упражнения: Упражнения, отягощенные массой собственного тела.	4	-	4
5.	Элементы акробатики: Стойка на руках (с поворотами вокруг своей оси, хождение на руках); Кувырки вперед в парах; Маховый переворот вперед (с разбега); «фляк»(на одну ногу, на две) «сальто» вперед, назад (с помощью батута); «рандат фляк» связка элементов; « рандат сальто» связка элементов; «бланж» сальто назад прогнувшись (с помощью батута)	4 4 6 8 8 8 8 8 8	1 1 1 1 2 1 1 1	3 3 5 7 6 7 7 7

6.	Повторение и закрепление пройденного материала	2	-	2
7.	Открытый урок	2	-	2
ИТОГО:		72ч.	10ч.	62ч.

### 3. Содержание учебных планов (по годам обучения)

#### Программа 1 года обучения.

##### Строевые упражнения

###### **Теория:**

Формирование представлений о строевых упражнениях на занятиях акробатики.

###### **Практика:**

Построение в одну шеренгу. Повороты направо, налево, кругом. Построение из шеренги в колонну. Маршировка по кругу. Фигурная маршировка с перестроением.

##### Общеразвивающие упражнения

###### **Теория:**

Представление об О.Р.У., их значение для организма, способах их применения.

###### **Практика:**

О.Р.У. для мышц шеи, рук, ног, корпуса.

##### Упражнения для развития гибкости тела

###### **Теория:**

Понятие «Складка».

Понятие «Колечко».

Понятие «Кораблик».

Тренировка голеностопного сустава.

Тренировка колонного сустава.

Тренировка тазобедренного сустава.  
Выработка гибкости тела.

***Практика:***

Упражнения на формирования стопы.  
Упражнения на развития выворотности ног.  
Упражнения на исправления осанки, гибкости позвоночника.  
Упражнения на развития амплитуды балетного шага.

**Силовые упражнения.**

***Теория:***

Понятие о силовых упражнениях.  
Понятие о правильности выполнения силовых упражнений.

***Практика:***

Упражнения на развитие силы и мышц рук. Упражнения на развитие мышц пресса. Упражнения на развитие мышц спины, ягодиц.  
Упражнения на развитие силы и мышц ног.

**Элементы акробатики.**

***Теория:***

Понятие группировка.  
Понятие перекат.  
Понятие кувырок.  
Понятие стойка на лопатках. Понятие стойка на голове. Понятие «мостик».  
Понятие «колесо».

***Практика:***

Группировка лежа на спине, сидя , из упора присев.  
Перекаты из основной стойки назад-вперед, в стороны.  
Кувырок вперед, назад.  
Стойка на лопатках.  
Стойка на голове из положения присед.  
«Мостик» стоя на коленках.  
«Колесо» через правую ногу.

***Изучение и повторение пройденного материала***

***Открытое занятие***

## **Строевые упражнения**

### ***Теория:***

Команды в строевых упражнениях.

### ***Практика:***

Совершенствование навыков выполнений команд в строевых упражнениях.

## **Общеразвивающие упражнения**

### ***Теория:***

Классификация О.Р.У. (для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног; для мышц всего тела).

### ***Практика:***

О.Р.У. для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног, для мышц всего тела.

## **Упражнения для развития гибкости тела**

### ***Теория:***

Понятие «бабочка».

Понятие «лягушка».

Тренировка голеностопного сустава.

Тренировка коленного сустава.

Тренировка тазобедренного сустава.

Выработка гибкости тела.

### ***Практика:***

Упражнения для улучшения гибкости шеи.

Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов.

Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья.

Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья.

Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.

Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.

Упражнения для растяжки и формирования балетного шага.

## **Силовые упражнения**

### ***Теория:***

Правильное выполнение силовых упражнений.

### ***Практика:***

Упражнения на развитие силы и мышц рук  
Упражнения на развитие мышц пресса  
Упражнения на развитие мышц спины и ягодиц  
Упражнения на развитие силы и мышц ног

### **Элементы акробатики**

#### ***Теория:***

Понятие кувырок назад (согнувшись)  
Понятие кувырок вперед с разбега.  
Понятие стойка на руках.  
Понятие «колесо» с разбега.

#### ***Практика:***

Совершенствование - кувырков вперед, назад; перекатов прямым телом и в группировке через правое и левое плечо.  
Кувырок назад согнувшись.  
Стойка на руках у стенки (животом к стене и спиной).  
«Мостик» с основной стойки (стоя на ногах).  
«Колесо» через правую и левую ноги, с разбега.

### ***Изучение и повторение пройденного материала***

#### ***Открытое занятие***

## **Программа 3 года обучения**

### **Строевые упражнения**

#### ***Практика:***

Совершенствование знаний и умений строевых команд.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### ***Практика:***

Совершенствование знаний и умений выполнения упражнений для разминки и разогрева.

### **Упражнения для развития гибкости тела**

#### ***Теория:***

Тренировка плечевого пояса, плечевых суставов.  
Тренировка лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья.  
Тренировка голеностопного сустава.  
Тренировка коленного сустава.  
Тренировка тазобедренного сустава.  
Выработка гибкости тела.



### ***Практика:***

Упражнения для улучшения гибкости шеи.

Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов.

Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья.

Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья.

Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.

Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.

Упражнения для растяжки и формирования балетного шага.

### **Силовые упражнения**

#### ***Теория:***

Правильное выполнение силовых упражнений.

#### ***Практика:***

Упражнения на развитие силы и мышц рук.

Упражнения на развитие мышц пресса.

Упражнения на развитие мышц спины, ягодиц.

Упражнения на развитие силы и мышц ног.

### **Элементы акробатики**

#### ***Теория:***

Понятие кувырок через стойку на руках (вперед, назад).

Понятие переворот вперед.

Понятие «перекидка».

#### ***Практика:***

Кувырок вперед через стойку на руках.

Кувырок назад согнувшись в стойку на руках.

Перекаты через «мостик» назад и вперед.

Стойка на руках (без помощи стенки), на локтях.

Переворот вперед (ноги вместе, поочередно).

Переворот назад «перекидка» (поочередно, ноги вместе).

«Колесо» через одну руку (с шага, разбега).

### ***Изучение и повторение пройденного материала***

## *Открытое занятие*

### **Программа 4 года обучения**

#### **Строевые упражнения**

##### ***Практика:***

Совершенствование знаний и умений строевых команд.

#### **Общеразвивающие упражнения**

##### ***Практика:***

Совершенствование знаний и умений выполнения упражнений для разминки и разогрева мышц тела.

#### **Упражнения для развития гибкости тела**

##### ***Теория:***

Тренировка плечевого пояса, плечевых суставов.

Твешгоовжа лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья.

Тренировка голеностопного сустава.

Тренировка коленного сустава.

Тренировка тазобедренного сустава.

Выработка гибкости тела.

##### ***Практика:***

Упражнения для улучшения гибкости шеи.

Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов.

Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья.

Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья.

Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.

Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.

Упражнения для растяжки и формирование балетного шага.

#### **Силовые упражнения**

##### ***Теория:***

Упражнения, отягощенные массой собственного тела

***Практика:***

Упражнения на развитие силы и мышц рук.

Упражнения на развитие мышц пресса.

Упражнения на развитие мышц спины, ягодиц.

Упражнения на развитие силы и мышц ног.

**Элементы акробатики**

***Теория:***

Понятие «спичак».

Понятие «рандат».

Понятие маховое «колесо».

***Практика:***

Перекаты назад ( из положения сидя) прогнувшись через плечо, вперед прогнувшись через плечо.

Выход в стойку на руках силой из упора согнувшись («складка» стоя ноги вместе, ноги врозь) - «спичак».

Переворот вперед с разбега (с одной руки).

Переворот назад (с двух ног), подготовка к элементу «фляк».

Рандат (с разбега).

Маховое «колесо» ( с разбега).

***Изучение и повторение пройденного материала***

***Открытое занятие***

**Программа 5 года обучения**

**Строевые упражнения**

***Практика:***

Совершенствование знаний и умений строевых команд.

**Общеразвивающие упражнения**

***Практика:***

Совершенствование знаний и умений выполнения упражнений для разминки и разогрева мышц тела.

## Упражнения для развития гибкости тела

### **Теория:**

Тренировка плечевого пояса, плечевых суставов.

Тренировка лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья.

Тренировка голеностопного сустава.

Тренировка коленного сустава.

Тренировка тазобедренного сустава.

Выработка гибкости тела.

### **Практика:**

Упражнения для улучшения гибкости шеи.

Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов.

Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья.

Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья.

Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.

Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.

Упражнения для растяжки и формирования балетного шага.

## Силовые упражнения

### **Теория:**

Упражнения, отягощенные массой собственного тела

### **Практика:**

Упражнения на развитие силы и мышц рук.

Упражнения на развитие мышц пресса.

Упражнения на развитие мышц спины, ягодиц.

Упражнения на развитие силы и мышц ног.

## Элементы акробатики

### **Теория:**

Понятие «фляк».

Понятие «сальто».

Понятие «рандат фляк».

Понятие «рандат сальто».

Понятие «бланж».

### **Практика:**

Стойка на руках с поворотами вокруг своей оси, ходьба на руках.  
Кувырки вперед в парах.  
Маховой переворот вперед с разбега.  
«Фляк» на одну и две ноги.  
«Сальто» назад, вперед (с помощью батута).  
«Рандат фляк» с разбега (связка элементов).  
«Рандат сальто» с разбега (связка элементов).  
«Бланж» - сальто назад прогнувшись (с помощью батута).  
***Изучение и повторение пройденного материала***

### ***Открытое занятие***

## **4. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы**

### **4.1 Принципы, методы, формы, технологии обучения, воспитания и развития обучающихся**

В процессе обучения детей используются традиционные **формы** учебных занятий, открытые занятия

### ***Методы обучения :***

#### ***1. Наглядный:***

- показ упражнений,
- имитация,
- зрительные и звуковые ориентиры,
- помощь и страховка,
- просмотр иллюстративного материала.

#### ***2. Словесный:*** - название и объяснение упражнения,

- корректировка выполнения упражнений
- название и объяснение упражнения,
- корректировка выполнения упражнений,
- распоряжение,
- вопросы к занимающимся,
- рассказ.

### **3. Практический:**

- повторение упражнений,
- проведение упражнений в игровой форме.

В процессе обучения детей используются традиционные **формы** учебных занятий, класс - концерты, показательные выступления.

**Методы воспитания** – это конкретные способы формирования чувств, поведения в процессе решения педагогических задач в совместной деятельности воспитуемых с воспитателями. Это способ управления деятельностью, в процессе которого осуществляется самореализация и развитие личности. Методы воспитания:

- убеждение;
- упражнения;
- предъявление воспитаннику социально-культурной нормы отношения и поведения;
- воспитывающие ситуации;
- стимулирование деятельности и поведения.

### **Принципы обучения:**

*Принцип наглядности* один из самых первых. Для занятий акробатики принцип особенно важен потому что, во-первых чтобы выполнить элемент необходимо представить его, посмотреть существующие аналоги. Сложно, технологическую последовательность объяснить словами (наблюдение и демонстрации). Очень важен для младшего школьного времени. В ходе учебного процесса максимальное «включение» всех органов чувств ребенка через предоставление возможности: наблюдать, измерять, использовать полученные знания и умения в практической деятельности

*Принцип научности обучения* (использование научной терминологии)

Образовательная область акробатики базируется на знаниях теории в первую очередь. Все процессы имеют определенную научную основу. Поэтому педагог должен доступно объяснять сущность движений, элементов с использованием правильной терминологии.

Средства реализации: 1) правильное написание и произношение терминов, ведение словаря учащегося; 2) ознакомление учащихся с историей появления изучаемых явлений и терминов (наилучшее запоминание).

*Принцип систематичности и последовательности знаний:*

Систематичность- основа успеха любой деятельности. В обучении

любому предмету должна соблюдаться логика изучения разделов и тем в каждом разделе. В соответствие с этим принципом построены учебные программы и учебники. На занятии существует определенная последовательность этапов.

Средства реализации: 1) хорошо проработанный тематический план; 2) методически грамотно разработанные конспекты занятия; 3) доступное объяснение и демонстрация этапов последовательности.

*Принцип посильности и доступности:* учебный материал должен соответствовать психофизическим особенностям учащегося и уровню их подготовки.

Средства реализации: 1) Набор адекватных методов обучения (не для любого учебного материала); 2) правильное «дозирование» теоретического материала. 30% учебного времени теория- 15 минут; 3) Подбор посильных объектов труда и доступных определенному возрасту ребенка.

*Принцип прочности знаний:*

Сегодня цена знаний в их способности быстро находить и применять в нужной ситуации. Запоминание и воспроизведение зависит от интереса учащегося к изучаемому материалу (запоминаемому). Полученные детьми знания должны стать частью их сознания, основой поведения и деятельности через проявление познавательной активности, закрепление пройденного материала, систематический контроль результатов обучения

*Принцип сознательности и активности:*

Дети должны стать субъектами процесса познания, понимать цели и задачи обучения, иметь возможность самостоятельно планировать и организовывать свою деятельность, уметь ставить свои проблемы и искать пути их решения при этом, учитывать актуальные интересы и потребности детей;

*Учет возрастных особенностей:*

Содержание и методы работы ориентированы на детей конкретного возраста.

**Технология воспитания** – это система разработанных наукой и отобранных практикой способов, приемов, процедур воспитательной деятельности, которые позволяют ей предстать на уровне мастерства. Технология воспитания включает в себя определенную последовательность процедур:

- Определение четкой конкретной цели;
- Разработка «пакета» теоретических оснований: реализация определенных теоретических представлений о процессе воспитания, т.е. определенные педагогические концепции;
- Поэтапная, пошаговая структура деятельности: в качестве этапов выступают воспитательные ситуации (подготовительная, функциональная, контрольная, итоговая);
- Анализ результатов (мониторинг – коррекция – рефлексия)

Эффективность технологии воспитания должна быть оценена по тому, насколько она меняет отношение ребенка к самому себе, как действует на «Я – концепцию» и как способствует самоопределению личности.

В современной педагогической литературе описаны десятки вариантов классификации технологий воспитания: В.П. Беспалько, М.В. Кларин, Ф.А. Мустаева, Л.Е. Никитина, И.П. Подласый, Г.К. Селевко. В своей работе, мы используем технологии, которые базируются на следующих основах:

по научной концепции:

- поведенческие;
- деятельностные;
- интериоризаторские,

по категории объекта:

- индивидуальные;
- групповые;
- коллективные;
- массовые.

Примером технологии воспитания является технология организации «ситуации успеха» (идеи Н.Е. Щурковой):

- культивирования настроения доброжелательности;
- снятие страха перед деятельностью; скрытая помощь;
- авансирование ребенка (термин А.С. Макаренко), т.е. оглашение его достоинств;
- усиление мотивов деятельности;
- педагогическое внушение;
- педагогическая оценка.

**Условия выбора методов воспитания основаны на:**

- Индивидуальных и возрастных особенностях учащихся.
- Особенности группы (групповая сплоченность, авторитарность неформальных лидеров).
- Характере и остроте возможных конфликтов, противоречий в деятельности группы и в общении.

**В качестве дополнительных методов, нами рассматриваются:**

- Статус учащегося в группе сверстников;
- Число учащихся в группе;
- Статус учреждения на базе, которого занимается коллектив.

## **4.2 Педагогический контроль.**

Во время решения обучающих, воспитательных и развивающих задач, педагог дополнительного образования осуществляет контроль. В качестве педагогического контроля используется карта результативности, которая фиксируется в учебном журнале каждой



группы. Там же заполняется таблица участия в мероприятиях различного уровня (Приложение 2).

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- **текущий** – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;

- **промежуточный** – праздники, соревнования, занятия-зачеты, конкурсы, проводимые в Городском дворце детского творчества им. А. Алиша;

- **итоговый** – открытые занятия, зачеты, конкурсы, фестивали, концерты.

Мероприятия и праздники, проводимые в коллективе, являются промежуточными этапами контроля за развитием каждого ребенка, раскрытием его творческих и духовных устремлений. Творческие задания, вытекающие из содержания занятия, дают возможность текущего контроля. Открытые занятия и зачеты являются одной из форм итогового контроля, проводятся один раз в учебное полугодие. Конечным результатом занятий за год, позволяющим контролировать развитие способностей каждого ребенка, является отчетный концерт в конце учебного года, а так же участие в конкурсе на протяжении всего учебного года.

### 4.3 Дидактические материалы

Для успешной реализации программы разработаны и применяются следующие дидактические материалы:

*иллюстративный и демонстрационный материал:*

- видеопрезентации с выступлением известных гимнасток, просмотр хореографических композиций с акробатическими трюками;

- иллюстрации, репродукции к темам по истории акробатики.

*раздаточный материал:*

- карточки с упражнениями по теме «Практическая работа над исполнением элемента»;

- карточки с заданиями к разделу «История акробатики»;
- вспомогательные таблицы;

*материалы для проверки освоения программы:*

- карточки с заданиями для занятий-зачётов, экзамена-выступления по разделам программы;
- творческие задания;
- тесты по разделу «История акробатики».

В учебно-воспитательный процесс следует включать походы на соревнования по художественной и спортивной гимнастике, просмотры танцевальных спектаклей и концертов других танцевальных коллективов с акробатическими номерами, как профессиональных, так же и любительски;, вечера-встречи с деятелями танцевального искусства и спорта, воспитательные мероприятия, психологические тренинги, что позволит накопить и расширить зрительский опыт воспитанников, приходиться к правильному нравственному суждению.

#### **4.4 Материально- техническое оснащение**

Для полноценной работы коллектива необходимо светлое просторное постоянное помещение с хорошей вентиляцией. Лучше, если пол будет дощатым, гладким, а не паркетным. Помещение оборудуется специальными «станками» - длинными, круглыми, гладко обструганными палками диаметром 7 – 10 сантиметров, которые укрепляются на кронштейнах вдоль стен. «Станки» могут быть и переносными и укрепляться на специальных подставках. Станок служит ученику опорой во время упражнений и необходим для растяжки.

Обязательно должны быть коврики для партерного экзерсиза, маты для разучивания сложных акробатических элементов.

Благоприятные условия для проведения занятий по хореографии, которые создает сам педагог, являются залогом успеха в его работе с начинающими танцорами.

### **5. Список литературы**

#### **5.1 Список литературы, используемый педагогом**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - статья 2 пункты 9, 10, 14; статья 10, пункт 7; статья 12 пункты 1, 2, 4; статья 23 пункты 3, 4; статья 28 пункт 2; статья 48 пункт 1; 75 пункты 1-5; 76
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р)
3. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (утверждён распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 №729-р)
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён Приказом Министерства образования и науки России от 29.08.2013 №1008)
5. СанПин 2.4.4.3.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41)
6. «Об утверждении Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодёжной политики, применяемых при расчёте объёма субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением» (утверждены пунктом 4.1 приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.09.2015 №1040)
7. «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (Приложение к письму департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей МО и Н РФ от 11.12.2006 №06-1844)
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
9. «Экспертиза программ дополнительного образования детей, внеурочной деятельности и элективных курсов» (приложение к журналу «Внешкольник» - Бюллетень «Региональный опыт развития воспитания и дополнительного образования детей и молодёжи» № 4, 2014 г.)
10. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (направлены письмом Департамента государственной политики в сфере

воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242)

11. Приказ МОиН РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой реакции»
12. Приказ МОиН РТ № 2529/14 от 6 мая 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в общеобразовательных организациях»
13. Б.И.Загорский, И.П.Залетаев, Ю.П.Пызырь и др. Физическая культура: практическое пособие - 2-е изд., перераб. И доп. - М.; Высш.шк., 1989 г.
14. Т.Барышникова .Азбука хореографии:, «Респекс» и «Люкси» С. -Петербург, 1996 г.
15. Е.И.Зуев «Волшебная сила растяжки»:, «Советский спорт» Москва, 1990 г.
16. В.М.Смолевский, Редкол. Ю.К., Гавердовский и др. «Гимнастика»:. - Москва; Физкультура и спорт, 1987 г.
17. Кирсанов В. Спорт, музыка, грация.- М: Физкультура и спорт, 1984
18. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. –М., 1984
19. Пименов О.В. Опорно-двигательная система. –Воронеж. 2009
20. Павлов И.Б., Баршай В.М., Ихимчук В.Н. Гимнастика с методикой преподавания. –М., 1989
21. Брыкин А.Н. Гимнастическая терминология. –М: Физкультура и спорт, 1969
22. Кузнецов В.С. , Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Методическое пособие. –М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002
23. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для вузов – М.: Академический проект, 2000.

24. Баттерворт Дж. Принципы психологического развития / Пер. с англ. – М.: Кошто-Центр, 2000.
25. Безруких М.С. Психофизиологические основы эффективной организации учебного процесса // Здоровье детей ( приложение к Первому сентябрю). – 2005, №19.
26. Битяева М. Психолого-педагогическое сопровождение школьников на этапе перехода из начального в среднее звено // Управление школой. –2002, №40.
27. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т.6. Научное наследство/под ред. М. Г. Ярошевского. – М.: Педагогика, 1984.
28. Головин С. Ю. Словарь практического психолога [Электронный ресурс] – режим доступа [www.koob.ru](http://www.koob.ru)
29. Дубравина И.В. Возрастная и педагогическая психология: Учебное пособие – М.: Академия, 2002.
30. Каменская В.Г. Возрастные и гендерные особенности системы психологических защит // Психологический журнал. – 2005, №4
31. Климов Е.А. Основы психологии: Учебник для вузов. – М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 2000.
32. Ковалев Н.Е., Матюхина М.В., Патрина К. Т. Введение в педагогику. – М.: Просвещение, 1975.
33. Корягина О.П. Проблема подросткового возраста // Классный руководитель. – 2003, №1.
34. Макрушина О.П. Взаимодействие школьного педагога-психолога с подростками и старшеклассниками // Вопросы психологии. – 2005, №12.
35. Нагаева Т.А., Ильиных А.А., Закирова Л.М. Особенности состояния здоровья современных школьников [Электронный ресурс] – режим доступа <http://www.socpolitika.ru>
36. Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. – М., Тривола, 1995.
37. Овчаров А.А. Описание детских характеров: 16 типов характера // Соционика, ментология и психология личности. – 2005, №2.

38.Соловьева О.В. Закономерности развития познавательных способностей школьников: Возрастная и педагогическая психология // Вопросы психологии. – 2004, №3.

39.Столяренко Л.Д. Основы психологии. Издание третье, переработанное и дополненное. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 1999.

40.Толстых Т.И. Становление социальной зрелости школьников на разных этапах развития // Психология и школа. – 2004, №4.

## **5.2 Список литературы, рекомендуемый для детей и родителей:**

1.Барышникова Т. «Азбука музыкального движения», Рольф. Москва, 1999год

2. Е.И.Зуев «Волшебная сила растяжки», «Советский спорт» Москва, 1990 г.

3.Кирсанов В. Спорт, музыка, грация.- М: Физкультура и спорт, 1984

4. Буц Л.А. Для вас, девочки. –М, 1975

5. Боброва Г.Д. Искусство грации. –М,1986

6.Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья. –СПб, 1998

7. Яковлев В. Игры для детей. –М.,1975

## **5.3 Электронный ресурс:**

[www.dancedb.ru](http://www.dancedb.ru)

[www.dance.ru/](http://www.dance.ru/)

[www.spheres.ru](http://www.spheres.ru)

[elar.uspru.ru](http://elar.uspru.ru)



