

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА»

**ПРИНЯТА**  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 31 августа 2017 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом МБОУДО  
«Дворец творчества»  
№ 310-01.09 от 01.09.2017 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
художественной направленности  
**«АКРОБАТИКА, ГИМНАСТИКА И ОФП В СОВРЕМЕННОМ ТАНЦЕ»**

Автор – педагог дополнительного образования  
Горностаева Ольга Евгеньевна

Срок реализации программы- 3 года

г. Выборг  
2017 год

## **Содержание:**

I. Пояснительная записка

II. Учебно-тематический план

III. Содержание изучаемого курса

IV. Методическое обеспечение программы

V. Список используемой литературы

VI. Приложения

## Пояснительная записка

*Необходимо учить детей, создавая прекрасные тела, с гармонически развитыми душами, которые сумеют проявить себя во всём, что они будут делать...*

*Айседора Дункан*

Современный танец позволяет более полно выражать чувства современного человека, учит танцора размышлять с помощью тела. Занятия позволяют ребенку расширить базу своих навыков, общий кругозор, предоставляют возможность презентовать результаты своего труда широкому кругу зрителей.

**Социальная значимость.** Современный танец более ассоциативен и абстрактен, поэтому предоставляет больше свободы и танцорам, и зрителям. Умея выражать свои мысли и чувства в движении для зрителя, ребенку проще находить общий язык с окружающим его миром.

Данная программа соответствует нормативным документам:

Федеральному закону № 273 "Об образовании в РФ", Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждено приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008), уставу учреждения.

Современный танец - сложный синтез различных направлений и жанров в искусстве. Это сочетание разнообразных пластических приемов, накопленных человечеством за долгие годы развития танцевальной культуры: классический танец, джаз-танец, пантомима, акробатика, гимнастика и офп.

В данной программе выделяется особое значение базовой подготовки танцора, а именно акробатика, гимнастика (растяжка и гибкость) и офп.

Обучение по программе "Акробатика, гимнастика и офп в современном танце" обеспечивает гармоничное развитие детей и учит красоте и выразительности движений, силе и ловкости, развивает и совершенствует их мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно - сосудистую системы, зрительную, слуховую и мышечную память. Кроме того, занятия по данному направлению, требуют от обучающихся напряженных усилий и собранности, повышают их трудолюбие, закаляют волю, характер, способствуют развитию личности. Все это делает данную **программу актуальной.**

**Отличительная особенность** дополнительной общеобразовательной программы определяется тем, что совокупность базовой подготовки танцора, основанного на правилах свободной пластики, грамотно использованная и хорошо выполненная акробатика с элементами гимнастики, офп в сочетании с эмоциональной восприимчивостью, непосредственностью её воплощения в движении, оказывает благотворное влияние на художественно - эстетическое воспитание и ритмопластическое развитие детей. Выполнение акробатических, гимнастических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей.

Проведенный автором мониторинг печатных изданий и Интернет-ресурсов показал, что типовых государственных программ данной направленности не существует. А программы, составленные педагогами дополнительного образования в

различных образовательных учреждениях, имеют свою специфическую направленность, отражающую субъективные взгляды педагогов на эту деятельность и характерные черты региона. **Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Акробатика, гимнастика и офп в современном танце»** определена тем, что ориентирует обучающегося на приобщение к спортивной и танцевальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. А также, занятия улучшают душевное состояние ребенка, физическое здоровье, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся обучающимися из зала в другие сферы деятельности детей.

Программа составлена автором на основе собственного опыта (занятия художественной гимнастикой, эстрадный танец, современный танец, шестовая акробатика, пилатес, лфк), полученных знаний в Национальном Государственном Университете им. П.Ф. Лесгафта.

**Цель образовательной программы** - укрепление физического здоровья воспитанников, обучение акробатике, гимнастики и офп для более продуктивной работы в современном танце.

Работа с детьми осуществляется в нескольких направлениях: оздоровительном, личностном, познавательном, коммуникативном и воспитательном.

#### **Задачи 1-го года обучения:**

##### **Обучающие:**

- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль самооценку при выполнении физических упражнений;
- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями

##### **Развивающие задачи:**

- развивать самоконтроль, обеспечить осознанное овладение движениями, и самооценку при выполнении физических упражнений;
- развить и сформировать крепкий мышечный корсет и гибкость;
- сформировать основы гигиенических знаний;
- формировать правильную осанку, корректировать фигуру ребенка;
- развивать выносливость и работоспособность

##### **Воспитательные задачи:**

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

#### **Планируемые результаты:**

### **Предметные результаты**

В процессе занятий по данной образовательной программе, предполагается получение следующих результатов:

- осознанное овладение движениями, самоконтроль и самооценка при выполнении физических упражнений;
- сформированы правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями
- формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- развитие адаптационных возможностей детского организма;
- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- формирование процесса саморегуляции, умения сосредотачиваться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата.

### **Личностные результаты:**

- стремление к творческой самореализации и развитию, формирование понятия о здоровом образе жизни, хорошая физическая форма, уверенность в себе, умение ставить и добиваться поставленных целей.
- доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Последовательность изложения тем и количество времени корректируется календарным планом и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей детей, темы года, участия в конкурсах и фестивалях, концертах.

### **Задачи 2-го года обучения:**

#### ***Обучающие:***

- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями

#### ***Развивающие задачи:***

- развить и сформировать крепкий мышечный корсет и гибкость;
- сформировать основы гигиенических знаний;
- формировать правильную осанку, корректировать фигуру ребенка;

- развивать выносливость и работоспособность

**Воспитательные задачи:**

- поддерживать интерес к двигательной активности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

**Планируемые результаты:**

**Предметные результаты**

В процессе занятий по данной образовательной программе, предполагается получение следующих результатов:

- осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- сформированность скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениям
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, ит.д.);
- развитие адаптационных возможностей детского организма;
- формирование процесса само регуляции, умения сосредотачиваться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

**Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- развить и сформировать крепкий мышечный корсет и гибкость;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации

**Личностные результаты:**

- стремление к творческой самореализации и развитию, формирование понятия о здоровом образе жизни, хорошая физическая форма, уверенность в себе, умение ставить и добиваться поставленных целей.
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной деятельности;

**Задачи 3-го года обучения:**

**Обучающие:**

- развивать и усложнять полученные ранее навыки и знания;
- увеличивать скоростно-силовые качества, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.
- закрепить самоконтроль, обеспечить осознанное овладение движениями, и самооценку при выполнении физических упражнений;

**Развивающие задачи:**

- закрепить и совершенствовать координацию, мышечную память, чувство, владение телом.

**Воспитательные задачи:**

- воспитывать интерес к двигательной активности;
- воспитать у детей умение гармонично работать с собственным телом;

- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию, призывая их работать с максимумом внимания и концентрации.

**Планируемые результаты:**

**Предметные результаты**

В процессе занятий по данной образовательной программе, предполагается получение следующих результатов:

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- формирование процесса саморегуляции, умения сосредотачиваться и противостоять неблагоприятным воздействиям.
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

**Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной деятельности;

**Личностные результаты:**

- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжений средствами хореографии;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Условия реализации образовательной программы**

Учёт состояния здоровья и возрастных особенностей играет важную роль в развитии двигательных качеств. Поэтому при поступлении ребёнка в

объединение учитываются некоторые объективные, медицинские противопоказания к занятиям акробатики, гимнастики и офп и современному танцу:

- заболевания центральной и периферической нервной системы;
- заболевания, деформация костей и суставов;
- ревматические и врожденные пороки сердца.

Следовательно, запись в группу производится с разрешения врача, а в течение всего периода обучения осуществляется контроль за состоянием здоровья и физического развития детей педагогом.

Дети, продолжающие обучение, автоматически переводятся на второй/ третий/четвертый год обучения при успешном окончании предыдущего года обучения. Также возможен до набора детей, который проходит с тестированием, выявляющим способности детей к танцевальному движению и хорошими физическими данными, либо отбираются дети с уже имеющийся базовой подготовкой.

#### **Режим занятий и возраст:**

Для 1 года обучения занятия проводятся 2 раза по 1 ч. в неделю, за год – 72 часа.

Для 2 года обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, за год – 144 ч.

Для 3 года обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2, 2,5 часа, за год – 180 ч.

Возраст обучающихся – 6-13 лет.

#### **Формы и методы обучения.**

##### **Формы организации деятельности обучающихся:**

Форма обучения по программе – очная. Обучение ведется на русском языке. Формы проведения занятий – аудиторные. Формы организации занятий - всем составом объединения, групповая.

##### **Формы проведения занятий:**

- учебное занятие;
- открытое занятие;
- контрольное занятие;
- беседа; лекция
- игра;
- занятие-праздник;
- концерт;
- конкурс;
- фестиваль.

##### **Методы:**

1. Словесный метод используется при беседе, рассказе, чтении книги, при анализе упражнений и элементов.

2. Наглядный метод используется при показе репродукций, фотографий, видеоматериалов.

3. Практический – это упражнения, тренинг, тренировки

##### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- Открытые занятия, контрольные занятия, зачеты.
- Выступления в концертах, конкурсах и фестивалях различного уровня (внутригрупповые, городские, районные, областные, региональные, международные).



## **Контроль :**

- текущий - наблюдение за выполнением приемов и методов в работе, беседы, анализ работы и поведения в объединении.
- промежуточный– диагностические зачетные занятия, сдача нормативов. Периодичность контроля – 2 раза в год, итоги диагностики заносятся в диагностические карты.

### Параметры контроля:

1. **Познавательные навыки и способности:**
  - умение усваивать материал
  - практическое применение знаний и умений.
2. **Физические способности.**
  - выносливость и работоспособность
  - скоростно-силовые качества, гибкость, сила, ловкость, выносливость, прыгучесть
3. **Эмоционально-волевые свойства.**
  - настойчивость в достижении цели (доводить начатое дело до конца),
  - уважение к другим,
  - независимость в мышлении (своя точка зрения).

### Итоги реализации данной программы прослеживаются:

В открытых (итоговых), контрольных занятиях и сдачи нормативов по общей физической подготовки, гимнастики и акробатики.

В течение учебного года педагог проводит проверочные работы, с целью

выявления качества знаний обучающихся, выявляя степень усвоения ими образовательной программы.

Диагностика реализации данной образовательной программы по итогам полугодий фиксируется в диагностических картах. ( см. Приложение «Критерии диагностики»).

На каждый учебный год составляется календарный учебный график по каждой учебной группе, план учебно-воспитательной работы, который включает в себя формы воспитательной и организационной деятельности педагога:

- Соборания обучающихся
- Родительские собрания
- Выступления различного уровня
- Мероприятия по укреплению объединения

### **Средства воспитания и обучения**

- Актный или спортивный зал, оборудованный вентиляционной системой, зеркалами, ковром, матами;
- Комната для переодеваний;
- Аппаратура (музыкальный центр, планшет, колонка);
- Аудио и видео материалы.

### **Форма обучающихся**

Одежда для занятий должна быть удобной, не стесняющей движений, шорты или лосины, купальник, носки и/или чешки половинки (гимнастические).

## **Учебно-тематический план**

### **1 год обучения**

№ п/п	Вид занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Организационное занятие	1	1	
2.	Общая физическая подготовка	25	2	23
3.	Гимнастические упражнения	25	2	23
4.	Акробатические упражнения	19	2	17
5.	Тестирование физической подготовки	2		2
<b>Всего</b>		<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>

**Учебно-тематический план  
2 год обучения**

№ п/п	Вид занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Организационное занятие	1	1	
2.	Общая физическая подготовка (работа с грузами)	50	2	48
3.	Гимнастические упражнения (гимнастическая резина)	50	2	48
4.	Акробатические упражнения (работа в парах)	41	2	39
5.	Тестирование физической подготовки	2		2
<b>Всего</b>		<b>144</b>	<b>7</b>	<b>137</b>

**Учебно-тематический план  
3год обучения**

№ п/п	Вид занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Организационное занятие	1	1	
2.	Общая физическая подготовка (работа с грузами и со скакалкой)	65	2	63
3.	Гимнастические упражнения (работа с резиной)	65	2	63
4.	Акробатические упражнения	47	2	45
5.	Тестирование физической подготовки	2		2
<b>Всего</b>		<b>180</b>	<b>7</b>	<b>173</b>

## Содержание

### 1 год обучения

#### 1. Организационное занятие.

1. Форма для занятий;
2. Правила поведения во Дворце творчества и на занятии;
3. Инструктаж по технике безопасности.

#### 2. Общая физическая подготовка

- Ходьба на носках, на пятках, внешнем внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, с крестным шагом.
- Ходьба коротким шагом, средним и длинным шагом, змейкой в полуприседе, приставным шагом левым, правым боком, с изменением направления.
- Бег на носках, с высоким подниманием бедра, в колонке по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, бег с подскоком приставным шагом правым, левым боком.

- Бег с за хлестом голени, челночный бег, с подскоком.
- Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед.
- Прыжок в упор-присев
- Прыжки с подскоком
- Повороты, наклоны и круговые движения для головы, рук, ног и туловища.

Исходные положения: стоя, сидя, лежа, стоя у опоры, лежа на животе.

- Поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений.
- Проработка мышц пресса - подъем ног, подъем корпуса руки за головой, лежа на спине
- Проработка мышц спины - лежа на животе, упражнение "лодочка"

### **3. Гимнастические упражнения.**

-ОФП. Упражнения на гибкость.

-ОФП. Упражнения на эластичность мышц. Спортивные элементы

- - "Бабочка"
- - "Качели"
- - "Корзинка"
- - "Полу мост"
- - "Полу шпагат"
- - "Лягушка"
- - "Паучок"
- - "Книжка"
- - "Тюлень"
- - "Наушники"

### **4. Акробатические упражнения.**

Для акробатики характерны сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами. Поэтому подбираются упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц:

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц живота;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног.
- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- седы (на пятках, углом);
- группировка, перекаты в группировке;
- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- кувырок вперед (назад);
- «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки.

В конце занятий предлагается игра, например "рыбачок", со скакалкой. Занятия проводятся два раза в неделю, по 1 часу. Физическая нагрузка на разные мышцы тела чередуется на протяжении занятия, так же как чередуется организация деятельности: работа в парах, сольно, по линиям.

## **2 год обучения**

### **1. Организационное занятие.**

1. Форма для занятий;
2. Правила поведения во Дворце творчества и на занятии;
3. Инструктаж по технике безопасности.

### **2. Общая физическая подготовка.**

- - Построение в линии, круг, диагональ, шахматный порядок и т.д.
- - Ходьба (разных видов).
- - Бег (разного вида).
- - Прыжковые движения
  - ОФП Упражнения, развивающие подвижность шейного отдела, локтевого сустава, кистей, ног, стопы, гибкость позвоночника.
  - ОФП. Упражнения, развивающие силу мышц.
- - работа со скакалкой (различные прыжки на скорость и количество)
- - упражнения по ОФП выполняются в грузах на ногах (200гр)

### **3. Гимнастические упражнения.**

- ОФП. Упражнения на гибкость.
- ОФП. Упражнения на эластичность мышц (выполняется с гимнастической резиной) Спортивные элементы

- - "Бабочка"
- - "Качели"
- - "Корзинка"
- - "Мост"
- - "Шпагат на провис"
- - "Лягушка"
- - "Паучок"
- - "Книжка"
- - "Тюлень"

### **4. Акробатические упражнения.**

Для акробатики характерны сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами. Поэтому подбираются упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц:

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц живота;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног.
- Перевороты на локтях, вперед и назад;
- Перевороты на прямых руках, вперед и назад;
- Колесо;
- Стойка на груди;
- Захват в кольцо, лежа на животе;
- Стойка на руках, с опорой;
- Стойка на локтях, без опоры. Занятия проводятся два раза в неделю, по 2 часа.

Физическая нагрузка на разные мышцы тела чередуется на протяжении занятия, так же как чередуется организация деятельности: работа в парах, сольно, по линиям, в шахматном порядке.

### **3 год обучения**

#### **1. Организационное занятие.**

1. Форма для занятий;
2. Правила поведения во Дворце творчества и на занятии;
3. Инструктаж по технике безопасности.

#### **2. Общая физическая подготовка.**

- - Построение в линии, круг, диагональ, шахматный порядок и т.д.
- - Ходьба (разных видов).

- - Бег (разного вида).
- - Прыжковые движения
  - ОФП Упражнения, развивающие подвижность шейного отдела, локтевого сустава, кистей, ног, стопы, гибкость позвоночника.
  - ОФП. Упражнения, развивающие силу мышц.
- - работа со скакалкой (различные прыжки на скорость и количество)
- - упражнения по ОФП выполняются в грузах на ногах (300гр)

### **3. Гимнастические упражнения.**

-ОФП. Упражнения на гибкость.  
 -ОФП. Упражнения на эластичность мышц (выполняется с гимнастической резиной). Спортивные элементы.

- - "Бабочка"
- - "Качели"
- - "Корзинка"
- - "Мост, захват пяток и голени"
- - "Шпагат на провис, с наклоном назад и захватом ноги"
- - "Лягушка"
- - "Паучок"
- - "Книжка"
- - "Тюлень"

### **4. Акробатические упражнения.**

Для акробатики характерны сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами. Поэтому подбираются упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц:

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц живота;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног.
- Перевороты на локтях, вперед и назад, с фиксацией;
- Перевороты на прямых руках, вперед и назад, с подбивом, с разножкой;
- Колесо, на одной руке;
- Стойка на груди;
- Захват в кольцо, лежа на животе, в положении стоя, без опоры;
- Стойка на руках, с опорой, без опоры;
- Стойка на локтях, и голове без опоры;
- Выполнение упражнения "бочка" Занятия проводятся два раза в неделю, по 2, 2,5 часа. Физическая нагрузка на разные мышцы тела чередуется на протяжении занятия, так же как чередуется организация деятельности: работа в парах, сольно, по линиям, в шахматном порядке.

### **Методическое обеспечение программы**

Организация процесса образования строится с использованием технологий группового, индивидуального обучения, игровой и здоровьесберегающей. На первом и втором годах обучения наиболее применимыми являются групповая и игровая технологии. С третьего года обучения вводится технология индивидуального обучения. Элементы здоровьесберегающей технологии присутствуют на всех этапах обучения, учитываются возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Процесс подготовки танцора - спортсмена включает обучение и тренировку. Обучая - тренируем, тренируя - обучаем. Обучение и тренировка не тождественны по своим задачам, средствам и методам.

Содержание обучения - освоение технических элементов конкретного вида гимнастики или акробатики, простейших индивидуальных и групповых тактических действий.

Содержание тренировки - закрепление и совершенствование полученных знаний, навыков и умений, совершенствование технических приемов, индивидуальных и командных тактических действий, развитие физических качеств, психических процессов и функций, воспитание моральных и волевых качеств.

Гимнастическая подготовка, элементы акробатики являются обязательными на протяжении всего срока освоения программы. Элементы акробатики и гимнастики вводятся постепенно усложняясь, нарабатывая навык.

В дополнительную общеобразовательную программу включены регулярные беседы с родителями для своевременного выявления проблем ребенка. Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс способствует увеличению его эффективности.

### Методическое обеспечение программы.

№	Раздел	Форма занятий	Методы	Средства обучения и воспитания	Форма Промежуточной аттестации
1.	ОФП	Практические занятия по овладению навыками, необходимыми для грамотного исполнения упражнения	Метод наглядного восприятия (объяснение и показ движений), разучивание упражнения на основе методов наблюдения, сравнения, анализа.	Фото, видео-записи; учебные пособия, специальная литература	Зачет на занятии
2.	Гимнастика	Практические занятия по овладению навыками, необходимыми для правильного исполнения элемента или упражнения	Метод наглядного восприятия (показ движений, видеоматериалов), элементов, упражнений и движений на	Фото, видео-записи; учебные пособия	Зачет на занятии



			основе методов наблюдения, сравнения, анализа.		
3.	Акробатика	Практические занятия по овладению навыками, необходимыми для правильного и гармоничного развития физических качеств (упражнения в партере на силу, гибкость и растяжку мышц и суставов)	Метод наглядного восприятия (показ движений). Разучивание движений на основе методов наблюдения, сравнения, анализа.	Фото-видео, специальная литература	Зачет на занятии

### Список литературы:

1. Е.Н. Гогун, Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. - М.: «Академия», 2000.
2. Л.И. Кечеджиева др. Обучение детей художественной гимнастики: Пер. с болг. /Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М.-М.: Физкультура и спорт, 1985
3. В.Н. Курысь, Н.Н. Грудницкая Ритмическая гимнастика в школе/Под ред. В.Н. Курысь: Учебное пособие. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 1998

- 4.Петров П.К. и Пономарев Г.И «Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе», Ижевск: издательство УдГУ -1994А.Ц.
- 5.Пуни Психологические основы волевой подготовки в спорте. -Л.: 1977.
- 6.Программа по физической культуре в детском саду «Здоровье».- Ставрополь, 1991
- 7.И.А. Шипилина Хореография в спорте./Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте»- Ростов н/Д: «Феникс», 2004

### **Интернет-ресурсы:**

1. [http://www.sportpressa.ru/books/sports/acrobatics\\_and\\_gymnastics/](http://www.sportpressa.ru/books/sports/acrobatics_and_gymnastics/)
2. <https://ru.wikipedia.org>

### **Календарный учебный график**

Начало занятий:

- для обучающихся 1 года обучения – 11 сентября 2017 года
- для обучающихся 2 и последующих лет обучения – 01 сентября 2017 года

Окончание учебного года: 31 мая 2018 года.

Количество учебных недель в году – 36.

Каникулы – с 01 июня по 31 августа 2018 года, для объединений, работающих на базах общеобразовательных школ – по календарному плану школ.

Дополнительные каникулярные дни в связи с праздниками:

4 ноября, с 1 по 8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 2 мая, 9 мая.

Продолжительность занятий для детей школьного возраста – 45 минут,

для детей дошкольного возраста – 30 минут.

Перерыв между занятиями – 10-15 минут.

Организация промежуточной аттестации: проводится промежуточная аттестация обучающихся два раза в год (в середине и в конце учебного года)

Прочито и пронумеровано на 18  
листах  
Директор МБОУ «СОШ № 2 «Дворец творчества»



*В.И. Сидорова*





