

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр детского и юношеского музыкально – хореографического искусства  
Приморского района Санкт – Петербурга  
(ГБУ ДО ЦДЮИ)

ПРИНЯТА  
Протокол Педагогического совета  
ГБУ ДО ЦДЮИ  
№3 от 26.05.2025

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ от 26.05.2025 № 7/05  
Директор ГБУ ДО ЦДЮИ  
И.В. Поликарпова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«АКРОБАТИКА В ТАНЦЕ»

Возраст обучающихся: 7-16 лет  
Срок реализации: 5 лет

Разработчик:  
Королева Лариса Леонидовна,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика в танце» разработана с учетом специфики работы ГБУ ДО Центр детского и юношеского музыкально-хореографического искусства Приморского района Санкт-Петербурга. Программа относится к **физкультурно-спортивной направленности** и призвана развивать у учащихся физические способности и навыки, необходимые для участия в концертной деятельности коллектива, так как в хореографических постановках, придавая им зрелищность, широко применяются акробатические элементы и связки.

Данная программа ориентирована на всестороннее развитие личности ребенка и на пропаганду здорового образа жизни через занятия акробатикой и общефизической подготовкой. Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья учащихся, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки. Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов. У учащихся формируются такие качества как ответственность, организованность, стабилизируется психика ребенка.

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования<sup>1</sup>.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей. Большое внимание уделяется обучению детей не только элементам акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасности жизнедеятельности, основ анатомии и травматологии. Программа ориентирована на поддержку каждого учащегося в его самоподвижении по индивидуальной траектории обучения.

**Отличительной особенностью** программы «Акробатика в танце» является то, что помимо изучения непосредственно акробатики, учащиеся знакомятся с основами хореографии, свободной пластики, гимнастики, играют в подвижные игры.

### **Адресат программы**

Программа «Акробатика в танце» предназначена для мальчиков и девочек 7-16 лет, занимающихся в танцевальных коллективах Центра. Для начала занятий по программе детям не обязательно иметь хорошие физические данные.

**Объем и срок освоения программы:** 360 часов, 5 лет обучения.

**Цель программы** — развитие физических данных ребенка и способности к творческому самовыражению в танце через овладение основами акробатики.

### **Задачи программы**

#### *Обучающие:*

- познакомить с разновидностями акробатики;
- формирование практических умений и навыков выполнения акробатических элементов и связок;

---

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»  
2. Концепция развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р  
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам// Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008  
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р  
5. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» / Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493

- обучить навыками владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- формирование музыкально-ритмических навыков;
- формирование умения демонстрировать свои достижения зрителю;
- формирование знаний и практического опыта поддержки и страховки во время выполнения элементов;
- формирование навыков самоконтроля и самостраховки.

*Развивающие:*

- развитие природных общефизических данных: подвижность связок и суставов, прыгучесть, гибкость, осанку, силу, ловкость, выносливость;
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развитие творческих способностей учащихся (образное мышление, воображение, фантазию, эмоциональную выразительность);
- развитие чувства ритма, музыкальности, координации движений, внимания, наблюдательности;
- расширение общего кругозора воспитанников;
- формирование опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и профилактика плоскостопия.

*Воспитательные:*

- формирование у учащихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- воспитание волевых качеств личности: дисциплинированность, трудолюбие, аккуратность, ответственность;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- формирование навыков культуры общения со сверстниками и взрослыми, навыков работы в коллективе;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков.

### **Условия реализации программы**

#### **Условия набора в коллектив**

На 1-й год обучения принимаются все желающие в возрасте 7-10 лет, базовый уровень знаний и умений по акробатике при приеме ребенка не требуется. Обязательным условием приема является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям акробатикой и физическим нагрузкам в целом, наличие медицинского разрешения о допуске к занятиям акробатикой (справка от врача о состоянии здоровья ребенка).

В целях дифференцированного подхода к ребенку прием осуществляется на основе собеседования с родителями и знакомства с ребенком.

На второй и последующие годы обучения возможен прием детей, имеющих по результатам просмотра и собеседования соответствующую физическую и хореографическую подготовку.

Количество учащихся в группе 1-го года обучения должно быть не менее 15 человек, лучше четное количество, т.к. большое количество заданий выполняется в парах.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Процесс обучения по программе строится «по спирали»: темы программы повторяются на разных годах обучения, но с обязательным усложнением на каждом году акробатических элементов, исполнительских, в т.ч. хореографических задач, с непременным совершенствованием, повышением исполнительского уровня.

Образовательная программа содержит в себе разделы, которые дают возможность соприкоснуться с богатейшим арсеналом средств акробатического мастерства и

хореографического искусства, дает базовую подготовку для дальнейшего углубленного спортивного образования.

### **Формы проведения занятий**

- традиционное учебное занятие
- тренировка
- экскурсия
- беседа
- репетиция
- технический зачет
- соревнование
- концерт
- конкурс
- творческий отчет

### **Формы организации деятельности детей на занятии:**

- фронтальная: объяснение нового материала, беседа, показ педагогом, разучивание несложных упражнений;
- групповая: коллектив делится на микрогруппы для выполнения упражнений в разных видах двигательной деятельности, в т.ч. на полосе препятствий; при проведении ОРУ, ОФП; игровая/соревновательная – можно проводить все виды упражнений основной акробатики, в том числе и при преодолении полосы препятствий;
- поточная: выполнение прыжков, акробатических связок и элементов, лазанье;
- коллективная: репетиция, концерт;
- индивидуальная: отработка сложных элементов, коррекция пробелов в знаниях и отработка отдельных навыков.

### **Материально-техническое оснащение программы**

Для качественной реализации программы требуется:

- спортивный, балетный зал, оборудованный зеркалами
- музыкальный центр
- мультимедиа аппаратура
- гимнастические коврики (для каждого ребенка)
- гимнастические маты
- шведская стенка
- скамейки
- скакалки, обручи, мячи, ленты, веревка, гимнастические палки

### **Планируемые результаты реализации программы**

Результативность освоения образовательной программы учащимся - это совокупность личностных качеств, метапредметных знаний и практических умений и навыков, сформированных с учетом цели и содержания программы, задач обучения, развития и воспитания.

*В ходе реализации программы будут достигнуты:*

#### **Личностные результаты**

- соответствующие возрастным особенностям физические качества и потребность в здоровом образе жизни;
- качества личности: терпение, трудолюбие, самостоятельность, аккуратность, ответственность, чувство товарищества и т.д.
- развиты творческие способности учащихся (образное мышление, воображение, фантазия, эмоциональная выразительность);

- развиты чувство ритма, музыкальность, координация движений, внимание, наблюдательность;
- обладают волевыми качествами: дисциплинированность, трудолюбие, аккуратность, ответственность;
- сформированы культурно-гигиенические навыки;
- ценностные отношения к себе, другим людям, окружающему миру;
- способность соотносить поступки и события с принятыми этическими нормами;
- положительная мотивация к познанию и творчеству в выбранном виде деятельности, а также к возможному получению профессий, связанных с акробатикой или хореографией.

### ***Метапредметные результаты***

- навыки культуры общения со сверстниками и взрослыми, навыки работы в коллективе (способность к сотрудничеству и владение позитивными способами взаимодействия с окружающими);
- умение адекватно вести себя в различных социальных ситуациях;
- умение анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность.

### ***Предметные результаты***

Освоенный учащимся опыт специфической деятельности повлияет на развитие общих и специальных физических данных, позволяющих в дальнейшем преуспеть в любой области акробатического искусства.

#### ***Учащийся будет знать:***

- строение человеческого тела и его возможности;
- общие сведения по истории акробатики и о выдающихся личностях в этой области;
- направления в акробатике;
- терминологию и методику выполнения базовых элементов акробатики;
- основы биомеханики,
- правила поведения в коллективе;

#### ***будет уметь:***

- выполнять физические упражнения общего и специального уровня сложности;
- выполнять базовые элементы акробатики;
- слышать музыку, сохранять устойчивость темпа при исполнении движений;
- контролировать выполнение движений и видеть ошибки в исполнении других;
- применить полученные навыки в творческой деятельности.

#### ***будет владеть:***

- координацией движений рук, ног, головы;
- техникой разученных акробатических упражнений;
- своим дыханием, несмотря на увеличение количества движений;
- танцевально-ритмической координацией в упражнениях;
- силой своих мышц.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

### Учебный план 1-го года обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Выполнение упражнений Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	20	2	18	Сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Контрольные упражнения
4	Акробатические элементы	18	2	16	Технический зачет
5	Элементы хореографии	10	2	8	Творческий показ
6	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Показательные выступления
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	

### Учебный план 2-го года обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Входная диагностика
2	Общая физическая подготовка	16	2	14	Сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	16	2	14	Контрольные упражнения
4	Акробатические элементы	24	2	22	Технический зачет
5	Элементы хореографии	12	2	10	Творческий показ
6	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Показательные выступления
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	

### Учебный план 3-го года обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Входная диагностика
2	Общая физическая подготовка	14	2	12	Сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	12	2	10	Контрольные упражнения
4	Акробатические элементы	28	2	24	Технический зачет
5	Элементы хореографии	14	2	12	Конкурс
6	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Показательные выступления
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	

## Учебный план 4-го года обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Входная диагностика
2	Общая физическая подготовка	10	2	8	Сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Контрольные упражнения
4	Акробатические элементы	32	2	30	Технический зачет
5	Элементы хореографии	16	2	14	Коллективный номер
6	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Показательные выступления
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	

## Учебный план 5-го года обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Входная диагностика
2	Общая физическая подготовка	8	2	6	Сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	6	2	4	Контрольные упражнения
4	Акробатические элементы	36	2	34	Технический зачет
5	Элементы хореографии	18	2	16	Индивидуальный номер
6	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Показательные выступления
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1-го года обучения

### **Задачи**

#### *Обучающие:*

- дать первоначальные знания по анатомии, физиологии и гигиене человека;
- познакомить с терминологией изучаемых акробатических и хореографических упражнений;
- освоить технику выполнения акробатических элементов начальной подготовки;
- усвоить основные хореографические понятия;
- освоить основные хореографические движения.

#### *Развивающие:*

- формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом;
- формировать умение технически правильно выполнять разучиваемые упражнения;
- развивать физические способности: гибкость, ловкость, координацию движений;
- развитие чувства ритма, соответствия выполняемых упражнений музыкальному сопровождению.

#### *Воспитательные:*

- воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- воспитывать внимательное отношение к педагогу и детям;
- учить правилам позитивного взаимодействия с окружающими.

## **Содержание программы 1-го года обучения**

### **1. Вводное занятие**

#### *Теория*

Организация занятий: режим занятий, расписание, нормы гигиены и внешнего вида, требования к репетиционной одежде. Правила поведения в балетном зале. Правила техники безопасности при выполнении упражнений.

#### *Практика*

Знакомство детей между собой и с педагогом в игровой форме (игра «Назови себя»). Упражнения на выявление начальных физических возможностей обучающихся.

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

#### *Теория.*

Понятие об общей физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости, координации и равновесия. Особенности техники упражнений (целостность, динамичность, выразительность). Краткая характеристика и классификация статистических, силовых упражнений. Профилирующие элементы в гимнастике.

#### *Практика*

Ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом. Прыжки в длину с места. Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры. Упражнения в равновесии. Упражнения для мышц всего тела.

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба, ходьба с закрытыми глазами на носках, стойка на одной ноге. Приставной шаг, повороты на 90°, 180° на носках, на одной ноге. Прыжки в длину с места.

#### *Дыхательные упражнения.*

Упражнения для разминки, способствующие разогреву всех групп мышц, приведению сердца в рабочее состояние.

#### *Развитие быстроты*

Бег, во время которого выполняются дополнительные упражнения:

- Бег в среднем темпе
- Бег приставными шагами одним, а затем другим боком
- Бег приставными шагами по системе 2+2, т. е. два шага правым боком, два шага левым боком
- Бег перекрестным шагом правым боком и левым боком, когда ноги попеременно «зашагивают» одна за другую, а руки, расположенные на уровне грудной клетки
- Бег с поворотами в правую и левую стороны помогает подключить к работе вестибулярный аппарат
- Бег спиной вперед помогает развитию бокового зрения и координации передвижения в нестандартном положении
- Свободный бег в среднем темпе рекомендуется размять локтевые суставы, вращая руки в обе стороны, то же рекомендуется проделывать и с кистями рук
- Беговая нагрузка с прыжками
- Прыжки с разворотом на 360 градусов (винг), что способствует выработке устойчивости и продолжения движения после нагрузки на вестибулярный аппарат
- Бег с ускорением

#### *Развитие скоростно-силовых способностей*

Упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Сочетание силовых упражнений с упражнениями на растягивание и на расслабление, с отягощением веса собственного тела.

Работа с собственным телом:

- махи ногами с дополнительным отягощением (с утяжелителями) и без отягощения
- отжимания в упоре на ладонях, кулаках, с разворотом ладоней пальцами в сторону ног, с близко расположеннымными ладонями, с перекатами с одной руки на другую и т. п.)
- отжимания в упоре лежа
- отжимания, стоя на руках у стенки, отжимания на одной руке и т. п.
- поднимание ног из положения лежа на спине
- сгибание тела в сед углом из положения лежа с попарменным вращением туловища влево-вправо
- сгибание туловища из положения лежа на спине
- упражнения на подтягивание своего веса из положения виса
- приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге
- ходьба на носках ног
- прыжки на обеих ногах вверх с подтягиванием коленей к груди (в группировке)
- прыжки вверх на возвышение (гимнастические скамейки)
- упражнения на увеличение силы тех или иных групп мышц, которые проделываются с партнером при взаимном сопротивлении

### ***Развитие выносливости***

- прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе
- переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе
- из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в темпе
- переход из виса в вис «высокий угол» на гимнастической стенке
- круговая тренировка (непрерывное, «поточное» выполнение всех упражнений, включаемых в «круг» (обычно 8-12 видов упражнений) и отсутствие интервалов отдыха между «кругами» при повторном прохождении их в рамках занятия (до 2-3 раз и более)

### ***Развитие гибкости***

#### ***Упражнения на растягивание***

- Активные движения: махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловища без предметов и с предметами.
- Пассивные упражнения на гибкость:
  - движения, выполняемые с помощью партнера;
  - движения, выполняемые с отягощениями;
  - пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т. д.).
- Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени. После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.
- Шагаты:
  - *классический (продольный)* - ноги предельно разведены в стороны, туловище вертикально
  - *шагат с наклоном* (наклон вперед, руки в стороны ладонями к полу)
  - *шагат правой или левой (поперечный)* - одна нога спереди, другая сзади, туловище вертикально, руки в стороны;
  - *шагат кольцом* - туловище отклонено назад, находящаяся сзади нога сгибается в коленном суставе до касания головы.

### ***Подвижные игры с бегом и прыжками***

#### ***«Перебежки»***

Отмеряют дистанцию и бегут «от флагка до флагка» все вместе в посильном для всех среднем темпе. Добежали – остановились, разом повернулись и побежали обратно, и так несколько раз. Кто устает, останавливается и выбывает из игры. С каждой новой перебежкой число бегающих уменьшается, и определяется победитель.

#### ***«Ныряй в обруч!»***

Катить обруч и на ходу пролезать в него то с одной, то с другой стороны на дистанции 30м. Если обруч упал, очки не засчитываются, и гонка продолжается.

#### *«Прыжки через скакалку»*

Прыжки пережили века и как самостоятельные виды спорта, и как составная часть практически всех спортивных игр и занятий. Скакалка – один из самых доступных снарядов. Работаем со скакалками длиной 2–3 м с пластмассовыми ручками на концах. Прыгать невысоко на носках в ритме движения скакалки (по возможности без остановки), приземляться легко, согиая ноги в коленях. Вначале прыжки выполнять в медленном темпе, затем темп увеличивать. Прыгать на одной ноге, с чередованием ног, немного согиая при этом колено, свободно или высоко поднимая его или «откидывая» свободную ногу вперед или назад. На основании простейших упражнений можно составить комбинации (упражнения выполняются то на одной, то на другой ноге или двумя ногами вместе):

- 1) вдвоем через одну скакалку, вращая ее вместе (можно при этом держаться друг за друга свободными руками, можно прыгать лицом друг к другу, можно спиной);
- 2) вдвоем через одну скакалку, но вращает ее один;
- 3) целой компанией: двое вращают длинную прыгалку, а остальные прыгают или поодиночке, или парами.

#### *«Удочка»*

«Удочка» – это прочная веревка длиной 2–3 м, к одному из концов которой прикреплен небольшой груз (мягкий мешочек с песком), другой конец – в руках у «рыбака». Дети встают на расстоянии 2–3 м и начинают подпрыгивать, стараясь, чтобы их не задел груз. Игрок, продергавшийся дальше других, становится победителем.

#### *«Обруч-скакалка»*

Бежать друг за другом, подпрыгивая через легкий пластмассовый обруч, вращая его, как скакалку. Дистанция – 30–40 шагов.

#### *«С кочки на кочку»*

Начертить на полу 10–12 кругов диаметром 40–50 см, расстояние между ними – 50–60 см. Прыгать с «кочки» на «кочку», стараясь как можно быстрее перебраться от первой к последней. Отталкиваясь, надо обязательно присесть, согнуть ноги в коленях и сделать прыжок.

#### *Упражнения со скакалкой*

1. Перебегание через качающуюся скакалку с передачей мяча одному партнеру и возвращение в исходное положение; с поочередными передачами двум партнерам в противоположных направлениях с поочередной ловлей от партнеров двух мячей и выполнение обратных передач. Дистанция бега должна быть небольшой, чтобы пропускать только одно покачивание скакалки.
2. Прыжки через качающуюся скакалку с передачей и ловлей одного или двух (поочередно) мячей. Передачу игроку, выполняющему прыжки, можно выполнять на уровне груди и с высокой траектории. В последнем случае мяч надо передавать так, чтобы игрок во время прыжка смог выполнить и ловлю, и передачу мяча или осаливание мячом игрока.
3. Пробегание под вращающейся скакалкой в одну сторону и прыжок через нее в другую с поочередными передачами одного мяча двум партнерам; с ловлей и передачей двух мячей.

#### *Упражнения для одновременного развития ловкости и быстроты*

##### *Упражнения с теннисными мячами*

1. Игрок с мячом в руке, прыгая вверх согнув ноги, с силой ударяет мячом в пол под собой с таким расчетом, чтобы мяч отскакивал на 3–4 м назад. Приземлившись, игрок делает рывок за мячом, стараясь поймать его в полете.
2. Игрок выполняет сильный бросок в стену с расстояния 1,5–2 м. После одного броска он приседает, пропуская над головой отскочивший от стены мяч, и совершает рывок за ним (самостоятельно или по сигналу).
3. То же, но с передвижением игрока во время броска вправо и влево на расстояние 3–4 м приставными шагами, прыжками в полном приседе, прыжками через набивные мячи.

4. То же, но броски мяча в стену выполняют два партнера, расположившись один впереди другого. Бросив мяч, игрок, стоящий впереди, перемещается назад, второй игрок выбегает вперед для ловли мяча. По сигналу бросающего он не ловит мяч, а пропускает его, присев под ним (или увернувшись от него), и выполняет ускорение.

5. Передачи и ловля мяча на уровне груди двумя партнерами, стоящими лицом друг к другу; по сигналу игрок, которому летит мяч, не ловит его, а, пропустив, выполняет рывок за ним.

6. Два игрока передают мяч отскоком от пола, направляя его в ступни находящегося между ними игрока. Последний прыгает вверх, согнув ноги в коленях, и отбегает от игрока с мячом, избегая осаливания. В любой момент один из передающих может вместо ловли пропустить мяч мимо себя. Игрок, находящийся в середине, выполняет в этом случае рывок для овладения мячом и передает его дальнему игроку, а игрок, пропустивший мяч, – в середину, и они продолжают выполнять упражнения.

7. То же, но через несколько передач один из игроков с мячом не осаливает игрока, находящегося в середине, а перебрасывает мяч через обоих игроков, и средний игрок выполняет рывок за мячом.

8. То же, но рывок совершают за мячом, переданным на ориентир или подброшенным игроком вверх.

#### *«Кто сделает меньше шагов?»*

Несколько детей становятся за линию и по сигналу взрослого бегут на противоположную сторону площадки до обозначенного чертой места (примерно на расстоянии 5–6 м). Каждый из играющих старается делать шаги как можно длиннее и считает их. По окончании бега дети говорят, кто сколько сделал шагов, и определяют, у кого их меньше. Вначале педагог предлагает пробежать установленное расстояние по очереди и сам считает шаги каждого ребенка, а затем дети делают это сами. Упражнения в беге можно усложнить дополнительными заданиями.

#### *«Перенеси предметы»*

На земле чертят 2–4 круга (диаметром 50 см) на расстоянии 8–10 м. В один круг ставят несколько разных предметов (кегли, кубики, игрушки), другой остается свободным. Ребенок встает у свободного круга и по сигналу взрослого начинает переносить сюда предметы по одному из другого круга. Могут играть одновременно две команды. Со старшими дошкольниками эту игру можно провести с элементом соревнования: кто скорее перенесет предметы. В этом случае в игре принимают участие несколько детей или даже 2–3 группы. Тогда на площадке чертят круги по количеству играющих детей или групп, в каждый круг ставят одинаковое количество предметов. Если играют несколько детей, то педагог следит, кто быстрее перенесет предметы и аккуратно поставит в свободный круг. Если играют группами, то количество детей в каждой группе должно быть одинаковым, а число предметов в кругах должно соответствовать количеству детей. По сигналу педагога начинают бег дети, стоящие первыми в своих группах. Вторые могут бежать только тогда, когда первые прибегут, поставят предмет в свободный круг и коснутся следующего игрока рукой. В данном случае выигрывает команда, которая быстрее перенесет предметы и не нарушит правил.

#### *«Стой!»*

Дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу: «Стой!» они останавливаются и замирают на месте. По сигналу: «Можно бежать!» игра продолжается. Дети, которые не отреагировали сразу на сигнал, на усмотрение педагога должны выполнить любые движения (приседания, прыжки, наклоны и т.д.).

#### *«Догони свою пару»*

Дети встают парами один за другим на расстоянии 2–3 шагов на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя первые в парах бегут на другую сторону площадки, вторые догоняют (каждый своего партнера). В обратную сторону дети меняются местами (первые догоняют вторых).

#### *«Ловушки-перебежки»*

На одной стороне за линией встают дети. На противоположной стороне также проведена черта. На средине между линиями находится «ловишка». После слов: «Раз, два, три, лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, «ловишка» их ловит. Тот, до кого «ловишка» дотронется, считается пойманным, он также становится «ловишкой».

#### **«Кто обгонит?»**

На одной стороне площадки дети стоят в одну шеренгу с мячами в руках. По команде: «Марш!» дети бегут, подбрасывая мячи над головой, на противоположную сторону площадки. Побеждает тот, кто, не уронив мяч, прибежит первым.

#### **«Ловушки с приседанием»**

Выбирают «ловишку». По сигналу: «Раз, два, три – беги!» дети разбегаются по площадке, а «ловишка» старается их поймать (коснуться рукой). Нельзя ловить того, кто успел присесть и дотронуться рукой до земли. Когда будет поймано трое детей, выбирают нового «ловишу». Игра повторяется 3–4 раза.

#### **«Толкачи»**

В круг диаметром 2–3 м входят 2–6 «толкачей». «Толкачи» встают на одну ногу и, прыгая на ней, стараются вывести друг друга из равновесия или выбить из круга. Толкать разрешается в грудь или в плечи.

#### **«Веселые соревнования»**

Играющие встают в 3–4 колонны у общей черты. Впереди каждой колонны в 4–5 шагах поставлены гимнастические скамейки, дальше на полу обручи. По сигналу первые бегут к скамейкам, проползают по ним указанным способом (на животе, на коленях и ладонях), слезают, – подбегают к обручам, пролезают в них, кладут обручи на пол и быстро возвращаются в конец колонны. Бегут вторые из колонн и т.д. Выигрывают игроки, выполнившие задание раньше других.

Правила: ползи указанным способом до конца скамейки; обруч класть на пол, не бросать.

#### **«Вертуны»**

В игре участвуют 2–3 группы игроков. Они стоят в колонах, причем первые игроки располагаются ближе к центру площадки. По сигналу первые игроки поворачиваются на 360°, затем поворачиваются вокруг своей оси вместе первые и вторые номера. Во время поворота второй номер держит за пояс руками партнера. Далее поворот выполняют одновременно 3 игрока и т.д. Выигрывает команда, которая первой закончит повороты в четверках, пятерках или шестерках. При повторении игры повороты выполняют в другую сторону.

#### **«Бег в мешке»**

Дети встают на одной стороне площадки, держа в руках мешки. По команде: «Беги!» они быстро влезают в мешки и начинают бег до линии на противоположной стороне. Побеждают дети, прибежавшие первыми.

#### **«Наперегонки парами»**

Дети распределяются на пары, берутся за руки и встают на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя они бегут до противоположной стороны. Побеждает пара, которая добежала быстрее других, не разъединив рук. Игра проводится 4–5 раз. При повторении игры дети могут соединять руки крест-накрест.

#### **«Не ошибись»**

Несколько играющих кладут (каждый себе) палочки длиной 40 см и встают от них справа. Под счет воспитателя и остальных детей прыгают, смеясь ноги вправо и влево от палочки. Тот, кто ошибся (наступил на палочку, прыгал не под счет), выходит из игры. *Правила:* прыгать ритмично, чередуя прыжки в правую и левую сторону.

#### **«Подпрыгни и повернись»**

Дети произвольно располагаются на площадке. По сигналу: «Хоп!» все одновременно должны подпрыгнуть повыше, повернуться в указанную педагогом сторону, оглядеться, не сходя с места. Все ли повернулись правильно?

#### **Сдача нормативов.**

### **3. Специальная физическая подготовка**

#### *Теория*

Краткая характеристика акробатических упражнений. Техника выполнения простых акробатических элементов и упражнений.

#### *Практика*

- упражнения на развитие тех двигательных качеств, которые необходимы для выполнения изучаемого упражнения
- упражнения на освоение исходных и конечных положений изучаемых двигательных действий
- подводящие упражнения и части изучаемого двигательного действия
- действия, связанные с обучением умению оценивать выполнения движений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий
- выполнение изучаемого упражнения в целом (сначала с помощью и в облегченных условиях, а затем самостоятельно и с возможными усложнениями: из разных исходных положений, с дополнительными движениями и т.п.)
  - упражнения для развития гибкости
  - подготовительные упражнения для растяжки:
    - шпагаты (левый, правый, поперечный)
    - махи ногой стоя у опоры
  - ОРУ для укрепления мышечной системы:
    - приседания,
    - подъем ног вперед на гимнастической стенке
    - подтягивание с помощью педагога или самостоятельно
    - отжимание от пола, от скамейки (лицом к опоре и спиной к опоре)
    - прыжки на возвышенность
  - подготовительные упражнения для разучивания элемента «кувырок вперед», «кувырок назад»
  - разучивание группировки:
    - стоя
    - лежа
    - сидя
    - перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях
    - перекаты в группировке из различных исходных положений с последующей опорой руками за головой

Контрольные упражнения.

### **4. Акробатические элементы**

#### *Теория.*

Краткая характеристика акробатических упражнений. Техника выполнения простых акробатических элементов и упражнений.

#### *Практика*

- Простые элементы акробатики: «крыбка», «колечко», «лягушка»
- Мост из положения стоя на коленях
- Кувырок в сторону
- Кувырок вперед перекатом назад стойка на лопатках
- «Мост» из положения стоя с помощью педагога
- Стойка на руках ноги вместе толчком одной ноги и толчком двух ног
- Стойка на голове
- Равновесие на одной ноге (ласточка)
- Переворот боком «колесо»

- Стойка на лопатках с опорой руками

#### *Формы контроля*

Наблюдение. Выполнение заданий педагога.

## **5. Элементы хореографии**

#### *Теория*

Понятие «танец». Техника выполнения простейших танцевальных движений: марш, подскoki, бег, галоп, танцевальный шаг. Выразительные средства танца (движения позы, жесты, рисунок танца). Значение музыки в танце. Понятия: темп, характер, музыкальный размер. Методика выполнения движений. Значение правильной осанки. Правила основной стойки. Напряженные и расслабленные мышцы. Терминология движений. Техника выполнения элементов и движений. Рисунок танца.

#### *Практика*

Разучивание положение и упражнений:

- общие позиции рук, ног, корпуса
- постановка корпуса
- строевые упражнения
- передвижение по кругу – за руки, без рук, в различных направлениях
- построения врассыпную, в шахматном порядке, бег врассыпную, по кругу
- разновидности проучиваемых движений:
  - Plié, по 6 позиций
  - Relevé, держась за опору
  - свободные плавные движения руками – port de bras
  - танцевальные шаги: шаг с носка, на полупальцах, plie на одной ноге, другая вперед на пятку
  - «пружинки» (приставной шаг в сторону)
  - шаг польки с небольшим подскоком
  - комбинация на танцевальные шаги

Разучивание связок для хореографических композиций:

- «Ползунец»;
- «Антошка»;
- «Весёлая скоморошина».

Творческий показ.

## **6. Контрольные и итоговые занятия**

Проводится в форме открытого занятия.

#### *Практика:*

Анализ результатов обучения за год. Показательные выступления. Награждение детей и родителей.

## **Планируемые результаты 1-го года обучения**

#### **Личностные:**

- появился интерес и желание заниматься спортом;
- развиты в пределах программы физические способности;
- умеют ориентироваться в зале и пространстве;
- доброжелательно относятся к педагогу и детям.

#### **Метапредметные:**

- поддерживают дисциплину на занятиях;
- соблюдают правила безопасного выполнения упражнений;
- бережно относятся к инвентарю;

- выполняют правила гигиены и здорового образа жизни.

**Предметные:**

**знают:**

- историю развития гимнастики и акробатики, виды гимнастики;
- правила безопасного поведения и правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- строение тела человека и значение систем организма;
- правила сохранения здоровья;
- основы анатомии человека и правила гигиены;
- основы техники выполнения гимнастических упражнений;
- приёмы страховки;

**умеют:**

- ориентироваться в зале, строиться в шеренгу, в колону, перестраиваться;
- хлопать и топать в такт музыки;
- правильно выполнить упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы;
- выполнять основные акробатические и хореографические упражнения в объеме намеченных технических требований;
- выполнять связки для репертуарных хореографических композиций.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **Задачи**

*Обучающие*

- познакомить с терминологией изучаемых упражнений;
- освоить технику выполнения акробатических элементов программы 2-го года;
- научить «видеть» ошибки в исполнении;

*Развивающие*

- развитие интереса учащихся к акробатике и хореографии;
- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков; скоростно-силовых качеств;
- укрепление мышц туловища, т.е. создание плотного мышечного корсета;
- развитие равновесия и координационных способностей;
- развитие умения контролировать свои действия;
- обучение согласовывать движения с музыкальным сопровождением.

*Воспитательные*

- воспитывать устойчивый интерес к занятиям и желание заниматься спортом;
- воспитывать дисциплинированность; внимательное отношение к педагогу, детям и другим людям;
- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных эстетических и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- сплочение коллектива, формирование правильных взаимоотношений детей на основе совместной спортивно-творческой деятельности.

### **Содержание программы 2-го года обучения**

#### **1. Вводное занятие**

*Теория*

Правила поведения в танцевальном зале. Нормы гигиены и внешнего вида (требования к форме одежды). Соблюдение единой формы репетиционной одежды (чистая, соответствующая году обучения), аккуратный внешний вид (гладкая балетная прическа, пучок-кичка, короткая стрижка у мальчиков). Дисциплина - точное время начала и окончания занятий (опоздания допустимы в исключительных случаях), пропуски занятий без уважительной причины не допустимы. Соблюдение правил этикета (конкурс на лучшее знание этикета).

Знакомство с целями, задачами и планами работы на предстоящий учебный год. Инструктаж по ТБ. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды, значение дыхания

#### *Практика*

Игра «Назови себя».

Упражнения на выявление начальных физических возможностей обучающихся.

## **2. Общая физическая подготовка**

### *Теория*

Техника выполнения упражнений на развитие двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости и равновесия. Врачебный контроль. Техника безопасности при проведении физической подготовки.

#### *Практика*

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие двигательных качеств, скоростно-силовых качеств, на координацию движений. Бег с ускорением, бег на скорость, подвижные игры, эстафеты с гимнастическими элементами. Совершенствование навыков выполнения прыжков с высоты на точность и устойчивость.

#### *Развитие быстроты*

- *Бег в среднем темпе* в течение 5-10 минут
- *Бег приставными шагами* одним, а затем другим боком
- *Бег приставными шагами по системе 2+2*, т. е. два шага правым боком, два шага левым боком
- Бег перекрестным шагом правым боком и левым боком, когда ноги попеременно «зашагивают» одна за другую, а руки, расположены на уровне грудной клетки
- *Бег с поворотами в правую и левую стороны* помогает подключить к работе вестибулярный аппарат
- *Бег спиной вперед* помогает развитию бокового зрения и координации передвижения в нестандартном положении
- *Свободный бег* в среднем темпе рекомендуется размять локтевые суставы, вращая руки в обе стороны, то же рекомендуется проделывать и с кистями рук
- *Беговая нагрузка с прыжками*
- *Прыжки с разворотом на 360 градусов (винт)*, что способствует выработке устойчивости и продолжения движения после нагрузки на вестибулярный аппарат
- *Бег с ускорением*

#### *Развитие скоростно-силовых способностей*

- *отжимания в упоре* (на ладонях, кулаках, с разворотом ладоней пальцами в сторону ног, с близко расположенными ладонями, с перекатами с одной руки на другую и т. п.)
- *отжимания* стоя на руках у стенки, отжимания на одной руке и т. п.
- *упражнения на подтягивание*
- *приседания* и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге
- *ходьба на носках ног*
- *упражнения на увеличение силы* тех или иных групп мышц, которые проделываются с партнером при взаимном сопротивлении
- *прыжки вверх на возвышение (гимнастические скамейки)*

- прыжки через препятствия боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180, 360 градусов

### **Развитие выносливости**

- прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе
- переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе
- из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в темпе
- переход из виса в вис «высокий угол» на гимнастической стенке
- круговая тренировка (8-12 видов упражнений, отсутствие интервалов отдыха между «кругами» при повторном прохождении их в рамках занятия (до 2-3 раз и более).

### **Развитие гибкости**

#### **Упражнения на растягивание**

- Активные движения: махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловища без предметов и с предметами.
- Пассивные упражнения на гибкость:
  - движения, выполняемые с помощью партнера;
  - движения, выполняемые с отягощениями;
  - пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т. д.).
- Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени. После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.
- Шаги:
  - классический (*продольный*) - ноги предельно разведены в стороны, туловище вертикально
  - *шаги с наклоном* (наклон вперед, руки в стороны ладонями к полу)
  - *шаги правой или левой (поперечный)* - одна нога спереди, другая сзади, туловище вертикально, руки в стороны;
  - *шаги кольцом* - туловище отклонено назад, находящаяся сзади нога сгибается в коленном суставе до касания головы.

### **Подвижные игры с бегом и прыжками**

#### **«Прыжки через скакалку»**

Прыжки пережили века и как самостоятельные виды спорта, и как составная часть практически всех спортивных игр и занятий. Скакалка – один из самых доступных снарядов. Работаем со скакалками длиной 2–3 м с пластмассовыми ручками на концах. Прыгать невысоко на носках в ритме движения скакалки (по возможности без остановки), приземляться легко, сгибая ноги в коленях. Вначале прыжки выполнять в медленном темпе, затем темп увеличивать. Прыгать на одной ноге, с чередованием ног, немного сгибая при этом колено, свободно или высоко поднимая его или «откидывая» свободную ногу вперед или назад. На основании простейших упражнений можно составить комбинации (упражнения выполняются то на одной, то на другой ноге или двумя ногами вместе):

- 1) вдвоем через одну скакалку, вращая ее вместе (можно при этом держаться друг за друга свободными руками, можно прыгать лицом друг к другу, можно спиной);
- 2) вдвоем через одну скакалку, но вращает ее один;
- 3) целой компанией: двое вращают длинную прыгалку, а остальные прыгают или поодиночке, или парами.

#### **«Удочка»**

«Удочка» – это прочная веревка длиной 2–3 м, к одному из концов которой прикреплен небольшой груз (мягкий мешочек с песком), другой конец – в руках у «рыбака». Дети встают на расстоянии 2–3 м и начинают подпрыгивать, стараясь, чтобы их не задел груз. Игрок, поддержавшийся дольше других, становится победителем.

#### **«Обруч-скакалка»**

Бежать друг за другом, подпрыгивая через легкий пластмассовый обруч, вращая его, как скакалку. Дистанция – 30–40 шагов.

### ***Упражнения для одновременного развития ловкости и быстроты***

Упражнения с теннисными мячами

1. Игрок с мячом в руке, прыгая вверх согнув ноги, с силой ударяет мячом в пол под собой с таким расчетом, чтобы мяч отскакивал на 3–4 м назад. Приземлившись, игрок делает рывок за мячом, стараясь поймать его в полете.

2. Игрок выполняет сильный бросок в стену с расстояния 1,5–2 м. После одного броска он приседает, пропуская над головой отскочивший от стены мяч, и совершает рывок за ним (самостоятельно или по сигналу).

3. То же, но с передвижением игрока во время броска вправо и влево на расстояние 3–4 м приставными шагами, прыжками в полном приседе, прыжками через набивные мячи.

4. То же, но броски мяча в стену выполняют два партнера, расположившись один впереди другого. Бросив мяч, игрок, стоящий впереди, перемещается назад, второй игрок выбегает вперед для ловли мяча. По сигналу бросающего он не ловит мяч, а пропускает его, присев под ним (или увернувшись от него), и выполняет ускорение.

5. Передачи и ловля мяча на уровне груди двумя партнерами, стоящими лицом друг к другу; по сигналу игрок, которому летит мяч, не ловит его, а, пропустив, выполняет рывок за ним.

6. Два игрока передают мяч отскоком от пола, направляя его в ступни находящегося между ними игрока. Последний прыгает вверх, согнув ноги в коленях, и отбегает от игрока с мячом, избегая осаливания. В любой момент один из передающих может вместо ловли пропустить мяч мимо себя. Игрок, находящийся в середине, выполняет в этом случае рывок для овладения мячом и передает его дальнему игроку, а игрок, пропустивший мяч, – в середину, и они продолжают выполнять упражнения.

7. То же, но через несколько передач один из игроков с мячом не осаливает игрока, находящегося в середине, а перебрасывает мяч через обоих игроков, и средний игрок выполняет рывок за мячом.

8. То же, но рывок совершают за мячом, переданным на ориентир или подброшенным игроком вверх.

### ***«Перенеси предметы»***

На земле чертят 2–4 круга (диаметром 50 см) на расстоянии 8–10 м. В один круг ставят несколько разных предметов (кегли, кубики, игрушки), другой остается свободным. Ребенок встает у свободного круга и по сигналу взрослого начинает переносить сюда предметы по одному из другого круга. Могут играть одновременно две команды. Со старшими дошкольниками эту игру можно провести с элементом соревнования: кто скорее перенесет предметы. В этом случае в игре принимают участие несколько детей или даже 2–3 группы. Тогда на площадке чертят круги по количеству играющих детей или групп, в каждый круг ставят одинаковое количество предметов. Если играют несколько детей, то воспитатель следит, кто быстрее перенесет предметы и аккуратно поставит в свободный круг. Если играют группами, то количество детей в каждой группе должно быть одинаковым, а число предметов в кругах должно соответствовать количеству детей. По сигналу педагога начинают бег дети, стоящие первыми в своих группах. Вторые могут бежать только тогда, когда первые прибегут, поставят предмет в свободный круг и коснутся следующего игрока рукой. В данном случае выигрывает команда, которая быстрее перенесет предметы и не нарушит правил.

### ***«Кто обгонит?»***

На одной стороне площадки дети стоят в одну шеренгу с мячами в руках. По команде: «Марш!» дети бегут, подбрасывая мячи над головой, на противоположную сторону площадки. Побеждает тот, кто, не уронив мяч, прибежит первым.

### ***«Ловушки с приседанием»***

Выбирают «ловишику». По сигналу: «Раз, два, три – беги!» дети разбегаются по площадке, а «ловишка» старается их поймать (коснуться рукой). Нельзя ловить того, кто успел присесть и дотронуться рукой до земли. Когда будет поймано трое детей, выбирают нового «ловишику». Игра повторяется 3–4 раза.

#### «Толкачи»

В круг диаметром 2–3 м входят 2–6 «толкачей». «Толкачи» встают на одну ногу и, прыгая на ней, стараются вывести друг друга из равновесия или выбить из круга. Толкать разрешается в грудь или в плечи.

#### «Вертуны»

В игре участвуют 2–3 группы игроков. Они стоят в колоннах, причем первые игроки располагаются ближе к центру площадки. По сигналу первые игроки поворачиваются на 360°, затем поворачиваются вокруг своей оси вместе первые и вторые номера. Во время поворота второй номер держит за пояс руками партнера. Далее поворот выполняют одновременно 3 игрока и т.д. Выигрывает команда, которая первой закончит повороты в четверках, пятерках или шестерках. При повторении игры повороты выполняют в другую сторону.

#### «Бег в мешке»

Дети встают на одной стороне площадки, держа в руках мешки. По команде: «Беги!» они быстро влезают в мешки и начинают бег до линии на противоположной стороне. Побеждают дети, прибежавшие первыми.

#### «Подпрыгни и повернись»

Дети произвольно располагаются на площадке. По сигналу: «Хоп!» все одновременно должны подпрыгнуть повыше, повернуться в указанную педагогом сторону, оглядеться, не сходя с места. Все ли повернулись правильно?

#### *Сдача нормативов.*

### **3. Специальная физическая подготовка**

#### *Теория*

Характеристика техники выполнения акробатических элементов и упражнений. Страховка при выполнении акробатических элементов.

#### *Практика.*

- Упражнения для развития гибкости. ОРУ для укрепления мышечной системы.
- Подготовительные упражнения для растяжки:
  - «шпагаты» (левый, правый, поперечный)
  - махи ногой стоя у опоры
  - простые элементы акробатики: «рыбка», «колечко», «лягушка»
  - мост из положения стоя на коленях
- ОРУ для укрепления мышечной системы:
  - приседания
  - подъем ног вперед на гимнастической стенке
  - подтягивание с помощью педагога и самостоятельно
  - отжимание от пола, от скамейки (лицом к опоре и спиной к опоре)
  - прыжки на возвышенность
- подготовительные упражнения для разучивания элемента «кувырок вперед», «кувырок назад»
- разучивание группировки:
  - стоя
  - лежа
  - сидя
  - перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях
  - перекаты в группировке из различных исходных положений с последующей опорой руками за головой

- Простые элементы акробатики: «рыбка», «колечко», «лягушка»
  - Мост из положения стоя на коленях
  - Равновесие на одной ноге (ласточка)
- Контрольные упражнения.

#### **4. Акробатические элементы**

##### *Теория*

Краткая характеристика акробатических упражнений. Техника выполнения простых акробатических элементов и упражнений.

##### *Практика*

###### *Кувырки*

- кувырки вперёд: в группировке, на одну ногу, в упор стоя согнувшись ноги врозь, с поворотом в шпагат; то же с опорой на одну руку и без опоры
- кувырки назад: из упора присев, из седа, из основной стойки с прямыми ногами
- кувырок через голову с перекатом на грудь, кувырок в стойку (с помощью)
- кувырок в сторону
- кувырок вперед перекатом назад стойка на лопатках
- кувырок прогнувшись
- длинный кувырок

**Стойки:** на голове, на руках согнувшись толчком и силой; на руках махом и толчком; на предплечьях махом, перенесение тяжести с одной руки на другую в стойке (с помощью); сгибание и пригибание в стойке; изменение положения ног (полушпагат, шпагат ноги в стороны).

**Мосты:** наклоном назад с помощью и самостоятельно, из стойки на голове и руках, из стойки на руках, из моста встать на колени, встать на ноги (с помощью).

Различные соединения акробатических упражнений.

##### *Колесо*

вправо (влево)

перекидки вперед, на одну, назад

вальсет

курбет

переворот вперед

рондат

##### *Пирамиды и поддержки*

##### *Теория*

- понятия: хваты, пирамида, поддержка, баланс;
- правила страховки;
- терминология разучиваемых упражнений;
- техника выполнения упражнений, ТБ.

##### *Практика*

- хваты;
- приемы балансирования;
- пирамидковые упражнения.

Технический зачет.

#### **5. Элементы хореографии**

##### *Теория:*

Знакомство с общими позициями рук, ног, корпуса. Простейшие танцевальные движения: марш, подскоки, бег, галоп, танцевальный шаг. Выразительные средства хореографии, (движения, позы, жесты, рисунок танца). Значение музыки в хореографии. Понятие «музыкальность исполнения» движений. Терминология движений. Методические указания по выполнению элементов движений. Понятие рисунка танца.

*Практика:*

Разучивание и выполнение упражнений:

- передвижение по кругу – за руки, без рук, в различных направлениях
- построения врассыпную, в шахматном порядке, бег врассыпную, по кругу
- танцевальные позиции ног –I, II, III
- позиции рук – п./п., I, III
- Battement tendu, стоя лицом к опоре
- повороты на полу пальцах направо, налево
- бег на высоких полупальцах

Игры на разучивание основных движений:

- комбинации на проученных танцевальных шагах;
- проучивание танцевальных ходов: простой ход, шаг с ударами вперед;
- шаг с остановкой;
- подскоки вперед, в повороте;
- разучивание танцевальных комбинаций на координацию движения;
- рисунок в танце – линия, 2 линии;
- переход из одного рисунка танца в другой – линия – 2-3 линии;

Разучивание связок из хореографических композиций репертуара ЦИ «Эдельвейс»:

- «Калинка»;
- «Пимушки»;
- «Кукарелла»;
- «Счастливое детство».

Творческий показ.

## **6. Контрольные и итоговые занятия**

Проводится в форме открытого занятия.

*Практика:*

Анализ результатов обучения за год. Показательные выступления. Награждение детей и родителей.

## **Планируемые результаты 2-го года обучения**

*Личностные:*

- развиты физические способности, гибкость, координация, силовые способности, скоростно-силовые качества;
- проявляют устойчивый интерес к занятиям и желание заниматься спортом.

*Метапредметные:*

- положено начало формированию умения контролировать свои действия;
- дисциплинированы, внимательно относятся к педагогу, детям и другим людям.

*Предметные:*

*Учащиеся **будут знать:***

- строение и функции организма человека;
- правила личной безопасности в экстремальных ситуациях;
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений;
- технику соединения простых акробатических упражнений в единую связку;
- основные танцевальные позиции рук и ног;
- основные элементы танцевальных движений, шаги;
- назначение и технику выполнения отдельных гимнастических упражнений;
- правила сохранения здоровья;

**будут уметь:**

- соединять отдельные акробатические элементы в связки;
- соединять формы классического танца с акробатическими элементами;
- ориентироваться в зале;
- выполнять ритмические танцы и комбинации упражнений под музыку;
- в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигур);
- правильно выполнить упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы;
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения;
- исполнять связки движений из репертуарных номеров коллектива.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Задачи**

*Обучающие:*

- освоить технику выполнения акробатических элементов начальной подготовки в объеме намеченных технических требований;
- сформировать практический опыт выполнения связок и комбинаций;
- сформировать навык страховки и самостраховки, взаимопомощи;
- закрепление навыков перестроения в рисунках танца.

*Развивающие:*

- развитие физических качеств и функциональных возможностей организма;
- развитие пластики и физических кондиций учащихся;
- развитие гибкости, ловкости, координации движений;
- развитие чувства ритма, соответствия выполняемых упражнений музыкальному сопровождению;
- развитие сценических возможностей детей и творческой фантазии;

*Воспитательные:*

- формирование навыков культуры общения;
- воспитание самостоятельности, ответственности, силы воли;
- формирование установки на здоровый, безопасный образ жизни;
- содействие воспитанию нравственных эстетических и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

### **Содержание программы 3-го года обучения**

#### **1. Вводное занятие**

*Теория*

Знакомство с целями, задачами и планами работы объединения на предстоящий учебный год. Инструктаж по ТБ при выполнении акробатических упражнений и при посещении спортивно - массовых мероприятий. Правила поведения в танцевальном зале. Нормы гигиены и внешнего вида (требования к форме одежды). Значение танцевальности, грации, силы, музыкальности в жизни человека. Значение чувства товарищества и ответственности в коллективном деле.

*Практика*

Выявление уровня физического развития обучающихся. Игры на координацию и внимание.

## **2. Общая физическая подготовка**

### **Теория**

Техника выполнения упражнений на развитие двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости и равновесия. Техника безопасности при проведении физической подготовки.

### **Практика**

Упражнения на развитие двигательных качеств. Бег с ускорением. Бег на скорость, подвижные игры, эстафеты с гимнастическими элементами. Обще развивающие упражнения, упражнения на развитие быстроты, скоростно – силовых качеств, на координацию движений.

### **Развитие быстроты**

Бег, во время которого выполняются дополнительные упражнения:

- Бег в среднем темпе в течение 5-10 минут
- Бег приставными шагами одним, а затем другим боком
- Бег приставными шагами по системе 2+2, т. е. два шага правым боком, два шага левым боком
- Бег перекрестным шагом правым боком и левым боком, когда ноги попеременно «зашагивают» одна за другую, а руки, расположенные на уровне грудной клетки
- Бег с поворотами в правую и левую стороны помогает подключить к работе вестибулярный аппарат
- Бег спиной вперед помогает развитию бокового зрения и координации передвижения в нестандартном положении
- Свободный бег в среднем темпе рекомендуется размять локтевые суставы, вращая руки в обе стороны, то же рекомендуется проделывать и с кистями рук
- Беговая нагрузка с прыжками
- Прыжки с разворотом на 360 градусов( винт), что способствует выработке устойчивости и продолжения движения после нагрузки на вестибулярный аппарат
- Бег с ускорением.

### **Развитие скоростно-силовых способностей**

- отжимания в упоре (на ладонях, кулаках, с разворотом ладоней пальцами в сторону ног, с близко расположенными ладонями, с перекатами с одной руки на другую и т. п.)
- отжимания стоя на руках у стенки, отжимания на одной руке и т. п.
- упражнения на подтягивание
- приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге
- ходьба на носках ног
- упражнений на увеличение силы тех или иных групп мышц, которые проделываются с партнером при взаимном сопротивлении

### **Развитие выносливости**

- Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе
- Переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе
- Из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в темпе
- Переход из виса в вис «высокий угол» на гимнастической стенке.
- Круговая тренировка (непрерывное, «поточное» выполнение всех упражнений, включаемых в «круг» (обычно 8-12 видов упражнений) и отсутствие интервалов отдыха между «кругами» при повторном прохождении их в рамках занятия (до 2-3 раз и более).

### **Развитие гибкости**

#### **Упражнения на растягивание**

- Активные движения: махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловища без предметов и с предметами.
- Пассивные упражнения на гибкость:
  - движения, выполняемые с помощью партнера;
  - движения, выполняемые с отягощениями;

- пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т. д.).
- Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени. После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.
- *Шагаты:*
  - *классический (продольный)* - ноги предельно разведены в стороны, туловище вертикально
  - *шагат с наклоном* (наклон вперед, руки в стороны ладонями к полу)
  - *шагат правой или левой (поперечный)* - одна нога спереди, другая сзади, туловище вертикально, руки в стороны;
  - *шагат кольцом* - туловище отклонено назад, находящаяся сзади нога сгибается в коленном суставе до касания головы.

### ***Подвижные игры с бегом и прыжками***

#### ***«Прыжки через скакалку»***

Прыжки пережили века и как самостоятельные виды спорта, и как составная часть практически всех спортивных игр и занятий. Скакалка – один из самых доступных снарядов. Работаем со скакалками длиной 2–3 м с пластмассовыми ручками на концах. Прыгать невысоко на носках в ритме движения скакалки (по возможности без остановки), приземляться легко, сгибая ноги в коленях. Вначале прыжки выполнять в медленном темпе, затем темп увеличивать. Прыгать на одной ноге, с чередованием ног, немного сгибая при этом колено, свободно или высоко поднимая его или «откидывая» свободную ногу вперед или назад. На основании простейших упражнений можно составить комбинации (упражнения выполняются то на одной, то на другой ноге или двумя ногами вместе):

- 1) вдвоем через одну скакалку, вращая ее вместе (можно при этом держаться друг за друга свободными руками, можно прыгать лицом друг к другу, можно спиной);
- 2) вдвоем через одну скакалку, но вращает ее один;
- 3) целой компанией: двое вращают длинную прыгалку, а остальные прыгают или поодиночке, или парами.

#### ***«Удочка»***

«Удочка» – это прочная веревка длиной 2–3 м, к одному из концов которой прикреплен небольшой груз (мягкий мешочек с песком), другой конец – в руках у «рыбака». Дети встают на расстоянии 2–3 м и начинают подпрыгивать, стараясь, чтобы их не задел груз. Игрок, продержавшийся дольше других, становится победителем.

#### ***«Обруч-скакалка»***

Бежать друг за другом, подпрыгивая через легкий пластмассовый обруч, вращая его, как скакалку. Дистанция – 30–40 шагов.

#### ***Упражнения для одновременного развития ловкости и быстроты***

##### ***Упражнения с теннисными мячами***

1. Игрок с мячом в руке, прыгая вверх согнув ноги, с силой ударяет мячом в пол под собой с таким расчетом, чтобы мяч отскакивал на 3–4 м назад. Приземлившись, игрок делает рывок за мячом, стараясь поймать его в полете.
2. Игрок выполняет сильный бросок в стену с расстояния 1,5–2 м. После одного броска он приседает, пропуская над головой отскочивший от стены мяч, и совершает рывок за ним (самостоятельно или по сигналу).
3. То же, но с передвижением игрока во время броска вправо и влево на расстояние 3–4 м приставными шагами, прыжками в полном приседе, прыжками через набивные мячи.
4. То же, но броски мяча в стену выполняют два партнера, расположившись один впереди другого. Бросив мяч, игрок, стоящий впереди, перемещается назад, второй игрок выбегает вперед для ловли мяча. По сигналу бросающего он не ловит мяч, а пропускает его, присев под ним (или увернувшись от него), и выполняет ускорение.

5. Передачи и ловля мяча на уровне груди двумя партнерами, стоящими лицом друг к другу; по сигналу игрок, которому летит мяч, не ловит его, а, пропустив, выполняет рывок за ним.
6. Два игрока передают мяч отскоком от пола, направляя его в ступни находящегося между ними игрока. Последний прыгает вверх, согнув ноги в коленях, и отбегает от игрока с мячом, избегая осаливания. В любой момент один из передающих может вместо ловли пропустить мяч мимо себя. Игрок, находящийся в середине, выполняет в этом случае рывок для овладения мячом и передает его дальнему игроку, а игрок, пропустивший мяч, – в середину, и они продолжают выполнять упражнения.
7. То же, но через несколько передач один из игроков с мячом не осаливает игрока, находящегося в середине, а перебрасывает мяч через обоих игроков, и средний игрок выполняет рывок за мячом.
8. То же, но рывок совершают за мячом, переданным на ориентир или подброшенным игроком вверх.

#### *«Перенеси предметы»*

На земле чертят 2–4 круга (диаметром 50 см) на расстоянии 8–10 м. В один круг ставят несколько разных предметов (кегли, кубики, игрушки), другой остается свободным. Ребенок встает у свободного круга и по сигналу взрослого начинает переносить сюда предметы по одному из другого круга. Могут играть одновременно две команды. Со старшими дошкольниками эту игру можно провести с элементом соревнования: кто скорее перенесет предметы. В этом случае в игре принимают участие несколько детей или даже 2–3 группы. Тогда на площадке чертят круги по количеству играющих детей или групп, в каждый круг ставят одинаковое количество предметов. Если играют несколько детей, то воспитатель следит, кто быстрее перенесет предметы и аккуратно поставит в свободный круг. Если играют группами, то количество детей в каждой группе должно быть одинаковым, а число предметов в кругах должно соответствовать количеству детей. По сигналу педагога начинают бег дети, стоящие первыми в своих группах. Вторые могут бежать только тогда, когда первые прибегут, поставят предмет в свободный круг и коснутся следующего игрока рукой. В данном случае выигрывает команда, которая быстрее перенесет предметы и не нарушит правил.

#### *«Кто обгонит?»*

На одной стороне площадки дети стоят в одну шеренгу с мячами в руках. По команде: «Марш!» дети бегут, подбрасывая мячи над головой, на противоположную сторону площадки. Побеждает тот, кто, не уронив мяч, прибежит первым.

#### *«Ловушки с приседанием»*

Выбирают «ловушку». По сигналу: «Раз, два, три – беги!» дети разбегаются по площадке, а «ловушка» старается их поймать (коснуться рукой). Нельзя ловить того, кто успел присесть и дотронуться рукой до земли. Когда будет поймано трое детей, выбирают нового «ловушку». Игра повторяется 3–4 раза.

#### *«Толкачи»*

В круг диаметром 2–3 м входят 2–6 «толкачей». «Толкачи» встают на одну ногу и, прыгая на ней, стараются вывести друг друга из равновесия или выбить из круга. Толкать разрешается в грудь или в плечи.

#### *«Вертуны»*

В игре участвуют 2–3 группы игроков. Они стоят в колонах, причем первые игроки располагаются ближе к центру площадки. По сигналу первые игроки поворачиваются на 360°, затем поворачиваются вокруг своей оси вместе первые и вторые номера. Во время поворота второй номер держит за пояс руками партнера. Далее поворот выполняют одновременно 3 игрока и т.д. Выигрывает команда, которая первой закончит повороты в четверках, пятерках или шестерках. При повторении игры повороты выполняют в другую сторону.

#### *«Бег в мешке»*

Дети встают на одной стороне площадки, держа в руках мешки. По команде: «Беги!» они быстро влезают в мешки и начинают бег до линии на противоположной стороне. Побеждают дети, прибежавшие первыми.

«Подпрыгни и повернись»

Дети произвольно располагаются на площадке. По сигналу: «Хоп!» все одновременно должны подпрыгнуть повыше, повернуться в указанную педагогом сторону, оглядеться, не сходя с места. Все ли повернулись правильно?

*Сдача нормативов.*

### **3. Специальная физическая подготовка**

*Теория*

Краткая характеристика акробатических упражнений. Техника выполнения акробатических элементов и упражнений.

*Практика*

Упражнения для развития гибкости. ОРУ для укрепления мышечной системы.

Подготовительные упражнения для растяжки:

-«шпагаты» (левый, правый, поперечный)

- махи ногой стоя у опоры

Простые элементы акробатики: «рыбка», «колечко», «лягушка».

Мост из положения стоя на коленях.

ОРУ для укрепления мышечной системы:

- приседания,
- подъем ног вперед на гимнастической стенке,
- подтягивание,
- отжимание от пола, от скамейки (лицом к опоре и спиной к опоре)
- прыжки на возвышенность.

Разучивание новых (более сложных) элементов акробатики.

«Мост» из положения «стоя» с помощью преподавателя и самостоятельно.

Стойки:

- стойка на руках ноги вместе толчком одной ноги и толчком двух ног.
- стойка на голове.
- стойка на лопатках с опорой руками

Равновесие на одной ноге (ласточка).

Переворот боком «колесо».

Совершенствование элементов:

- «кувырок вперед»
- «кувырок назад»
- перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях
- перекаты в группировке из различных исходных положений с последующей опорой руками за головой
- кувырок в сторону
- кувырок вперед перекатом назад стойка на лопатках
- кувырок прогнувшись
- длинный кувырок

Разучивание новых и совершенствование более сложных элементов акробатики.

*Контрольные упражнения.*

### **4. Акробатические элементы**

*Теория*

Характеристика техники выполнения акробатических элементов и упражнений (стойка на руках, перекидка назад, перекидка вперед, переворот вперед с разбега, «вальсет», рондат, курбет, «фляк»). Страховка при выполнении акробатических элементов.

#### *Практика*

- переворот боком (правым боком, левым боком) с места, с подскока
- переворот вперед с разбега с одной на одну, с одной на две
- вальсет-рондат
- курбет
- подводящие упражнения к упражнению «фляк»

### ***Пирамиды и поддержки***

#### *Теория*

- понятие «замок в плечах», выход на плечи, сходы;
- terminология разучиваемых упражнений;
- техника выполнения упражнений, ТБ;
- помощь и страховка при выполнении элементов.

#### *Практика*

Разучивание и отработка элементов с оказанием помощи и страхованием друг друга:

- выход на плечи (сбоку, спереди, сзади);
- поддержки под спину, под живот, в мосту;
- стойки (ногами на плечах, плечами на руках с опорой на колени);
- равновесия;
- сходы и движения партнеров.

Технический зачет.

## **5.Элементы хореографии**

#### *Теория*

Выразительные средства хореографии (движения, позы, жесты, рисунок танца). Значение музыки в хореографии. Разъяснение понятия музыкальности исполнения движений.

Терминология. Понятие шеренги, колонны, различных линий. Методические указания по выполнению элементов движений. Сложные рисунки танца.

#### *Практика:*

Строевые упражнения. Повороты направо, налево – по заданию педагога.

Игры «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях.

Перестроения: из нескольких колонн – линий в круг, из 1 линии в 2, 4 круга (шагом, бегом).

Перестроение из 1 колонны-линии в 2, затем из 2 в 4.

Изучение и отработка:

- поклон
- танцевальные позиции рук – подготовительная, I позиция, III позиция, на поясе, за спиной
- Plie по VI позиции, не выворотной II позиции, полупальцы – подъемы на носки, стоя у станка
- выставление ноги вперед, сторону, назад
- поднимание ноги, держась за опору – «Неваляшка»
- прыжки по VI позиции, не выворотной II позиции – sauté, echappe
- перевод рук из одной позиции в другую
- пружинные движения ногами на plié, кик (броски) движения
- соединение проученных движений в танец

Танцевальные шаги:

- шаг галопа вперед и в сторону
- шаг польки
- шаг с подскоком
- русский попеременный шаг

- шаг с притопом
- русский шаг – припадание
- комбинации шагов

Связки из хореографических композиций:

- «Счастливое детство»;
- «Матрёшки»;
- «Деды-Морозы»;
- «Заячий забавы»;
- «Карнавал».

Конкурс на лучшее исполнение хореографического номера с акробатическими элементами.

## **6.Контрольные и итоговые занятия**

*Практика:*

Характеристика знаний, умений и навыков, приобретенных учащимися.. Показ концертных номеров. Награждение учащихся и родителей.

## **Планируемые результаты 3-го года обучения**

### ***Личностные:***

- развиты физические качества и функциональные возможности организма;
- развита пластика тела и физические кондиции учащихся;
- проявляют дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество на занятиях, демонстрируют красоту, выразительность движений.

### ***Метапредметные:***

- знают правила культуры общения и их соблюдают;
- проявляют самостоятельность, ответственность, силу воли;
- стремятся вести здоровый, безопасный образ жизни.

### ***Предметные:***

*Учащиеся будут знать:*

- меры профилактики и предупреждения травм, правила техники безопасности при выполнении сложных акробатических упражнений;
- характеристику сложных гимнастических и акробатических упражнений;
- технику соединения сложных акробатических, гимнастических упражнений и танцевальных элементов в единый показательный номер;
- основные танцевальные позиции рук и ног;
- о назначении отдельных танцевальных упражнений;
- виды шагов, бега, прыжков;
- проученные рисунки танца;
- методику исполнения разученных движений;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами, при выполнении танцевальных упражнений;

### ***будут уметь:***

- ориентироваться в зале и на сцене;
- различать напряжённое и ненапряжённое состояние мышц;
- во время движения следить за осанкой,
- ставить ноги в выворотное положение и правильно вытягивать стопы,
- выполнять простейшие построения и перестроения;
- исполнять под музыку поставленные танцы, передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический);
- выполнять сложные акробатические и гимнастические упражнения;
- соединять сложные танцевальные, акробатические и гимнастические элементы в показательный номер.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **Задачи**

#### *Обучающие:*

- совершенствовать технику выполнения изученных упражнений в связках и комбинациях;
- формировать практический опыт оказания помощи и страховки;
- обучение хореографии

#### *Развивающие:*

- развитие и углубление интереса учащихся к акробатике и хореографии; желание заниматься спортом;
- развитие физических качеств;
- развивать ответственность при выполнении самостоятельных заданий;
- развитие сценических возможностей детей и творческой фантазии;

#### *Воспитательные:*

- воспитывать дисциплинированность, внимательное отношение к педагогу, детям и другим людям;
- сплочение коллектива, формирование правильных взаимоотношений детей на основе совместной спортивно-творческой деятельности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных эстетических и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

### **Содержание программы 4-го года обучения**

#### **1. Вводное занятие**

##### *Теория*

Знакомство с целями, задачами и планами работы объединения на предстоящий учебный год. Инструктаж по ТБ при выполнении акробатических упражнений и при посещении спортивно - массовых мероприятий. Правила поведения в танцевальном зале. Нормы гигиены и внешнего вида (требования к форме одежды). Значение танцевальности, грации, силы, музыкальности в жизни человека. Значение чувства товарищества и ответственности в коллективном деле.

##### *Практика*

Выявление уровня физического развития учащихся. Игры на координацию и внимание.

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

##### *Теория*

Характеристика средств и упражнений для повышения уровня общей и специальной физической подготовки.

##### *Практика*

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением. Бег на скорость. Прыжки в длину. Эстафеты с гимнастическими элементами.

Упражнения для развития гибкости, упражнения на координацию.

##### *Отработка гимнастических и акробатических упражнений*

- Техника выполнения сложных гимнастических и акробатических упражнений (прыжков, кувырков). Повторение видов страховок и техники безопасного выполнения прыжков и кувырков.
- Прыжки. Совершенствование навыков и выполнение прыжков на точность и устойчивость приземления.
- Упражнения на развитие быстроты. Разные виды бега.
- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Различные виды отжиманий.
- Упражнения на подтягивание своего веса из положения виса, выходы переворотом из виса, выходы силой из виса, вис с переворотом и выходом в положение с выкрученными руками.
- Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.
- Упражнения на увеличение силы тех или иных групп мышц, которые проделываются с партнером при взаимном сопротивлении.
- Упражнения на развитие выносливости. Круговые тренировки.
- Упражнения на развитие гибкости. Шпагаты. Растижки.
- Подвижные игры с бегом и прыжками

*«Прыжки через скакалку»*

Прыжки пережили века и как самостоятельные виды спорта, и как составная часть практически всех спортивных игр и занятий. Скакалка – один из самых доступных снарядов. Работаем со скакалками длиной 2–3 м с пластмассовыми ручками на концах. Прыгать невысоко на носках в ритме движения скакалки (по возможности без остановки), приземляться легко, согиая ноги в коленях. Вначале прыжки выполнять в медленном темпе, затем темп увеличивать. Прыгать на одной ноге, с чередованием ног, немного согиая при этом колено, свободно или высоко поднимая его или «откидывая» свободную ногу вперед или назад. На основании простейших упражнений можно составить комбинации (упражнения выполняются то на одной, то на другой ноге или двумя ногами вместе):

- 1) вдвоем через одну скакалку, вращая ее вместе (можно при этом держаться друг за друга свободными руками, можно прыгать лицом друг к другу, можно спиной);
- 2) вдвоем через одну скакалку, но вращает ее один;
- 3) целой компанией: двое вращают длинную прыгалку, а остальные прыгают или поодиночке, или парами.

*Прыжковая подготовка*

- прыжки на 2-х ногах, на одной, из приседа, врозь-вместе, с продвижением, из приседа в присед и т.д.;
- прыжки с использованием скамейки (наскоки, соскоки, приземления, через скамейку);
- прыжки с наскока на 2 ноги (в группировку, с поворотом на 180° и 360°, пистолет);
- прыжки с двух ног в шпагат (правый, левый и поперечный);
- прыжки шагом в шпагат;
- прыжки с двух ног в кольцо двумя;
- прыжки шагом в кольцо.

*Сдача нормативов.*

### **3. Специальная подготовка**

*Теория*

Краткая характеристика акробатических упражнений. Техника выполнения акробатических элементов и упражнений.

*Практика*

Упражнения для развития гибкости. ОРУ для укрепления мышечной системы.

Подготовительные упражнения для растяжки.

ОРУ для укрепления мышечной системы:

- приседания,
- подъем ног вперед на гимнастической стенке,
- подтягивание на брусьях с помощью преподавателя и самостоятельно,

- отжимание от пола, от скамейки (лицом к опоре и спиной к опоре)
- прыжки на возвышенность.

Контрольные упражнения.

#### **4. Акробатические элементы**

##### *Теория*

Характеристика техники выполнения акробатических элементов и упражнений (стойка на руках, перекидка назад, перекидка вперед, переворот вперед с разбега, вальсет, рондат, курбет, «фляк»). Страховка при выполнении акробатических элементов.

##### *Практика*

- подводящие упражнения к упражнению «фляк»
- фляк с места с помощью, самостоятельно.
- слитное выполнение элемента рондат-фляк
- стойки на руках (варианты), повороты в стойке (180, 360, 540, 720 градусов);
- спичак

##### *Пирамиды и поддержки*

##### *Теория*

Терминология разучиваемых упражнений. Техника выполнения упражнений. Приемы поддержек и страховки.

##### *Практика*

- выход на плечи (сбоку, спереди, сзади);
- поддержки под спину, под живот, в мосту;
- стойки (ногами на плечах, плечами на руках с опорой на колени);
- равновесия;
- сходы и движения партнеров;
- стойки ногами на ногах, ногами на руках;
- входы на руки к нижнему.

Технический зачет.

#### **5. Элементы хореографии**

##### *Теория*

Значение правильного дыхания при выполнении танцевальных движений. Методические указания по выполнению движений.

##### *Практика*

- совершенствование основных движений классического экзерсиса
- повороты
- элементы классического и народного танцев
- хореографические прыжки
- составление хореографических этюдов с использованием акробатических элементов для репертуарных номеров коллектива:
  - «Беспризорники»;
  - «Дискомафия»;
  - «Танец народов Севера»;
  - «Street-dance»;
  - «Гопак».

Постановка коллективного хореографического номера с акробатическими элементами.

#### **6. Контрольные и итоговые занятия**

##### *Практика:*

Анализ итогов реализации программы. Характеристика знаний, умений и навыков, приобретенных учащимися. Показательные выступления. Награждение учащихся и родителей.

## **Планируемые результаты 4-го года обучения**

### ***Личностные:***

- имеют устойчивый интерес к занятиям;
- понимают и принимает потребность в занятиях спортом и здоровом образе жизни;
- развиты физические качества;
- проявляют ответственность при выполнении самостоятельных заданий.

### ***Метапредметные:***

- владеют навыками культуры общения, межличностных отношений.

### ***Предметные:***

#### ***Учащиеся будут знать:***

- технику выполнения акробатических и хореографических элементов и движений;
- акробатическую и хореографическую терминологию;
- правила и приемы страховки, самостраховки;
- 
- ***будут уметь:***
- выполнять акробатические упражнения в объеме намеченных технических требований;
- выполнять связки акробатических элементов для различных хореографических композиций;
- выявлять грубые ошибки при выполнении этих элементов у себя и друг у друга.
- оказывать элементарную помощь и страховку при выполнении упражнений;
- передавать в танце характер музыки;
- свободно владеть корпусом, движениями головы, рук, которые должны участвовать в исполнении вращений и прыжков;
- регулировать нагрузки при самостоятельных занятиях, вести контроль самочувствия, осуществлять самоконтроль;
- выполнять упражнения в парах, группах синхронно.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 5-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Основная задача этого года - развить до возможного максимума специальные физические и акробатические данные и музыкальность.

### ***Задачи***

#### ***Обучающие:***

- совершенствование техники выполнения изученных упражнений в связках и комбинациях;
- формирование практического опыта оказания помощи и страховки;

#### ***Развивающие:***

- дальнейшее развитие физических и волевых качеств, выносливости и спортивного характера;
- развитие ответственности при выполнении самостоятельных заданий;
- развитие творческого начала учащихся, формирование практического опыта творчески подходить к решению двигательных задач;
- развитие навыков самостоятельной работы, самоконтроля и самоанализа.

#### ***Воспитательные:***

- воспитание дисциплинированности; ответственности за общее дело; при выполнении самостоятельных заданий;
- развитие устойчивой мотивации к самопознанию, самообразованию и социально значимой деятельности;
- поддержка и развитие интереса учащихся к здоровому образу жизни;
- развитие коммуникативных качеств.

## **Содержание программы 5-го года обучения**

### **1. Вводное занятие**

#### *Теория*

Цели и задачи на год. Техника безопасности в зале на занятиях. Возможности дальнейшего профессионального становления спортсмена-акробата.

#### *Практика*

Выявление уровня физического развития учащихся. Игры на координацию и развитие физических качеств.

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

#### *Теория*

Характеристика средств и упражнений для повышения уровня общей и специальной физической подготовки.

#### *Практика*

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением. Бег на скорость. Прыжки в длину. Эстафеты с гимнастическими элементами.

Упражнения для развития гибкости, упражнения на координацию.

#### *Отработка гимнастических и акробатических упражнений*

- Техника выполнения сложных гимнастических и акробатических упражнений (прыжков, кувырков). Повторение видов страховок и техники безопасного выполнения прыжков и кувырков.
- Прыжки. Совершенствование навыков и выполнение прыжков на точность и устойчивость приземления.
- Упражнения на развитие быстроты. Разные виды бега.
- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Различные виды отжиманий.
- Упражнения на подтягивание своего веса из положения виса, выходы переворотом из виса, выходы силой из виса, вис с переворотом и выходом в положение с выкрученными руками.
- Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.
- Упражнения на увеличение силы тех или иных групп мышц, которые проделываются с партнером при взаимном сопротивлении.
- Упражнения на развитие выносливости. Круговые тренировки.
- Упражнения на развитие гибкости. Шпагаты. Растижки.
- Подвижные игры с бегом и прыжками

#### *«Прыжки через скакалку»*

Прыжки пережили века и как самостоятельные виды спорта, и как составная часть практических всех спортивных игр и занятий. Скакалка – один из самых доступных снарядов. Работаем со скакалками длиной 2–3 м с пластмассовыми ручками на концах. Прыгать невысоко на носках в ритме движения скакалки (по возможности без остановки), приземляться легко, сгибая ноги в коленях. Вначале прыжки выполнять в медленном темпе, затем темп увеличивать. Прыгать на одной ноге, с чередованием ног, немного сгибая при этом колено, свободно или высоко поднимая его или «откидывая» свободную ногу вперед или назад. На основании простейших упражнений можно составить комбинации (упражнения выполняются то на одной, то на другой ноге или двумя ногами вместе):

- 1) вдвоем через одну скакалку, вращая ее вместе (можно при этом держаться друг за друга свободными руками, можно прыгать лицом друг к другу, можно спиной);
- 2) вдвоем через одну скакалку, но вращает ее один;
- 3) целой компанией: двое вращают длинную прыгалку, а остальные прыгают или поодиночке, или парами.

#### *Прыжковая подготовка*

- прыжки на 2-х ногах, на одной, из приседа, врозь-вместе, с продвижением, из приседа в присед и т.д.;
- прыжки с использованием скамейки (наскоки, соскоки, приземления, через скамейку);
- прыжки с наскока на 2 ноги (в группировку, с поворотом на 180° и 360°, пистолет);
- прыжки с двух ног в шпагат (правый, левый и поперечный);
- прыжки шагом в шпагат;
- прыжки с двух ног в кольцо двумя;
- прыжки шагом в кольцо.

Сдача нормативов.

### **3. Специальная подготовка**

#### *Теория*

Краткая характеристика акробатических упражнений. Техника выполнения акробатических элементов и упражнений.

#### *Практика*

Упражнения для развития гибкости. ОРУ для укрепления мышечной системы.

Подготовительные упражнения для растяжки.

ОРУ для укрепления мышечной системы:

- приседания,
- подъем ног вперед на гимнастической стенке,
- подтягивание на брусьях с помощью преподавателя и самостоятельно,
- отжимание от пола, от скамейки (лицом к опоре и спиной к опоре)
- прыжки на возвышенность.

Контрольные упражнения.

### **4.Акробатические элементы**

#### *Теория*

Характеристика техники выполнения акробатических элементов и упражнений (стойка на руках, перекидка назад, перекидка вперед, переворот вперед с разбега, вальсет, рондат, курбет, «фляк»). Страховка при выполнении акробатических элементов.

#### *Практика*

#### *Перевороты*

- перевороты вправо влево, колесо прыжком, через 1 руку, рондат, арабское колесо, курбет (варианты)
- стойки на руках (варианты), повороты в стойке (180, 360, 540, 720 градусов)
- рондат, сальто назад
- рондат, переворот назад прогнувшись
- сальто вперед, назад, боковое, маховое
- переворот боком (правым боком, левым боком) с места, с подскока
- переворот вперед с разбега с одной на одну, с одной на две
- фляк с места с помощью, самостоятельно
- слитное выполнение элемента рондат-фляк
- отработка ранее изученных упражнений и элементов
- маховое сальто с поворотом (колесо без рук)
- различные соединения

#### *Пирамиды и поддержки*

### *Теория*

Терминология разучиваемых упражнений. Техника выполнения упражнений, ТБ. Приемы поддержек и страховки. Приемы построения связок, техника выполнения.

### *Практика*

- отработка качества выполнения ранее изученных упражнений с увеличением скорости;
- составление связок из разученных движений и упражнений.

Технический зачет.

## **5.Элементы хореографии**

### *Теория:*

Названия новых базовых хореографических движений и методика исполнения. Способы их усложнения.

### *Практика:*

Отработка качества выполнения:

- основные движения классического экзерсиса
- повороты
- элементы классического и народного танцев
- хореографические прыжки

Составление этюдов, хореографических номеров с использование акробатических элементов.

Разучивание связки из репертуарных номеров коллектива:

- «Ползунец»;
- «Веселая скоморошина»;
- «Калинка»;
- «Смоленские гусачки»;
- «Россия- чемпионка»;
- «Балтийский берег»;
- «Зайчий забавы»;
- «Дискомафия»;
- «Танец народов Севера»;
- «Street-dance»;
- «Гопак».

Творческий показ самостоятельно созданных номеров.

## **6.Контрольные и итоговые занятия**

### *Практика*

Анализ результатов обучения по программе. Итоговое тестирование на знание теоретических вопросов программы. Показательные выступления. Анкетирование детей и родителей. Награждение.

## **Планируемые результаты 5-го года обучения**

### *Личностные:*

- развиты физические и волевые качества, выносливость и спортивный характер;
- владеют своим телом;
- проявляют ответственность при выполнении самостоятельных заданий;
- имеют устойчивый интерес к здоровому образу жизни и занятиям спортом;
- развита устойчивая мотивация к самопознанию, самообразованию и социально значимой деятельности.

### *Метапредметные:*

- умеют ориентироваться в пространстве и времени;
- творчески подходят к выполнению поставленных задач;

- владеют навыками самостоятельной работы, самоконтроля и самоанализа;
- развиты коммуникативные качества.

**Предметные:**

*Учащиеся будут знать:*

- общие сведения об акробатике; выдающихся спортсменах и артистах-акробатах;
- акробатическую терминологию;
- основные сведения по анатомии, физиологии и гигиене человека;
- технику выполнения разученных элементов;
- правила поведения на занятиях, соревнованиях, концертах;
- принципы и технику выполнения элементов акробатики, танцевальных движений, прыжков;
- правила зачётных соревнований;

*будут уметь:*

- передавать характер танцевальных движений;
- свободно владеть корпусом, движениями головы, рук, которые должны участвовать в исполнении вращении и прыжков;
- регулировать нагрузки при самостоятельных занятиях, вести контроль самочувствия, осуществлять самоконтроль;
- выполнять упражнения в парах, группах синхронно;
- владеть своим телом;
- ориентироваться в пространстве и времени;
- выполнять разученные двигательные действия в объеме намеченных технических требований;
- выполнять разученные элементы и связки из них;
- выявлять ошибки в технике выполнения элементов при наблюдении;
- оказывать помощь и страховку при выполнении упражнений;
- творчески подходить к выполнению поставленных задач.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для успешной реализации программы и достижения положительных результатов педагог применяет в своей работе разнообразные **технологии (их элементы)**, основными из которых являются:

- *технология личностно-ориентированного обучения (дифференцированный подход)* помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии физических способностей.
- *здоровьесберегающие* технологии помогают воспитать личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- *игровые* технологии помогают освоению учебного материала, развитию творческого мышления, воображения и фантазии, улучшают общение и взаимодействие в коллективе;

**Методы**, доказавшие свою эффективность в ходе реализации программы (общепедагогические и специальные):

**Словесные методы:**

- рассказ, беседа, объяснение, пояснение
- психологический настрой и поощрение (для успешного освоения учебного материала и достижения хороших результатов обучающийся должен быть эмоционально и психологически настроен учиться и совершенствоваться; задача педагога настроить

учащегося на достижение намеченной цели, учитывая его индивидуальные психологические особенности, характер, танцевальные способности).

**Наглядные методы:**

- показ педагогом техники исполнения элементов и движений; утирированный показ;
- демонстрация презентаций и видеоматериалов;
- просмотр «живых» выступлений старших групп и других хореографических коллективов.

**Практические методы:**

- метод наглядного восприятия, наблюдения за исполнением движений способствует быстрому и глубокому усвоению программы, повышает интерес к занятиям;
- музыкально-ритмические игры, с помощью которых педагог развивает пространственное воображение, ориентацию в зале, координацию движений, внимание, ловкость, снимает усталость и напряжение обучающихся;
- дидактические игры на освоение и проверку усвоения теоретического и практического материала;
- физическая помощь педагога или обучающихся друг другу;
- прослушивание музыкального материала.

В практике работы по реализации образовательной программы внимание уделяется сотрудничеству с родителями, формированию и пропаганде семейных ценностей, в чем заложены большие воспитательные возможности. К числу используемых **методов воспитания и личностного развития** относятся:

- методы организации совместной деятельности и формирование социального поведения: метод создания воспитывающих ситуаций, создание ситуаций успеха, поручение, упражнение;
- методы формирования сознания личности, системы ценностей;
- методы стимулирования и мотивации деятельности: соревнование, эмоциональное воздействие, поощрение, благодарность, одобрение;
- методы самоконтроля и самооценки: педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности.

**Методы активизации деятельности воспитанников** на занятии всегда находятся в поле зрения педагога. Эти методы обогащены комплексами различных приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой прием,
- детское сокровчество,
- соревновательность,
- использование образов-ассоциаций.

**Контрастное чередование** психофизических нагрузок и восстановительного отдыха (релаксация), известного и неизвестного (освоенного и нового), простого и сложного, спокойного и темпового (быстрого) учебного материала способствует лучшему освоению программы.

**Методы развития силы**

**Метод повторных усилий:**

упражнения выполняются с привычной скоростью без отягощения, с отягощением или преодолением сопротивления партнера до явно выраженного утомления тех мышц, которые выполняют основную работу (повторять упражнение не более 10-12 раз).

**Метод больших усилий:**

при развитии силы данным методом применяются такие отягощения, или упражнения выполняются в таких условиях, когда его можно выполнить не более 5-6 раз.

**Метод динамических усилий:**

в данном случае максимальное силовое напряжение создается за счет перемещения массы

своего тела с максимальной скоростью, выполняется максимальное количество раз за определенное время.

*Метод изометрических усилий:*

напряжение сохраняется сравнительно длительное время, для этого применяются статические, а также динамические упражнения с остановками и удерживанием статических положений в течение 5-6 сек.

*Комбинированный метод развития:*

включает практически все вышеперечисленные методы развития силы при выполнении упражнений по круговому способу.

**Методы развития гибкости**

*Метод пассивных движений:*

- выполняется с помощью партнера,
- выполняется с помощью резинового бинта,
- выполняется с использованием собственной силы,
- выполняется на снарядах,
- в статических положениях.

*Метод активных движений:*

за счет активного напряжения мышц, обеспечивающих движение по большой амплитуде, в целях растягивания мышц-антагонистов. К активным движениям относятся упражнения, направленные на преодоление:

- массы собственного тела и предметов,
- противодействия партнера,
- сопротивления упругих предметов, изометрических напряжений.

*Комбинированный метод:*

оказывает влияние как на активную, так и на пассивную гибкость. Упражнения состоят из движений, в которых активность агонистов сменяется активностью антагонистов с непрерывной сменой работы мышц.

Особенности применения упражнений на развитие гибкости:

- обязательная разминка, согревающая мышцы и связки,
- частый повтор упражнений при их малой интенсивности,
- полезно выполнять пружинящие движения,
- постепенно увеличивать амплитуду, используя внешнюю опору, или увеличивая воздействие на ту или иную часть тела,
- постепенно увеличивать амплитуду, используя инерцию движения,
- чередовать напряжение мышц с расслаблением.

**Методы обучения акробатическим упражнениям**

**1. Начальный этап**

Задача: сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия.

Методы, используемые на этапе начального разучивания: показ, метод подводящих упражнений, метод расчлененного разучивания.

**2. Углубленное разучивание.**

Задача: сформировать умение выполнить двигательное действие относительно совершенно.

Методы: метод расчлененного разучивания, метод решения частных двигательных задач, метод целостного упражнения.

**3. Закрепление и совершенствование**

Задача: перевести умение в навык и сформировать способность выполнять двигательное действие в условиях его практического применения.

Методы: метод стандартного упражнения, метод переменного упражнения, игровой и соревновательный методы

**Дидактические средства обучения**

- фотографии известных гимнастов, выступлений коллектива
- схемы выполнения движений
- плакаты «строение тела человека», «строительство мышц», «первая помощь» и т.п.
- музыкальный материал для аккомпанемента при выполнении упражнений

**ЭОР:**

- презентации к темам программы, разработанные педагогом;
- видеоматериалы, записи выступлений гимнастов, акробатов, цирков, своего коллектива.

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

**Список литературы для педагога**

1. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики / Л.М. Алексеева. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. - 208 с.
2. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса. Марк Велла. Пер. с англ. - М.: АСТ, Астрель, 2007. - 144 с.
3. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 448 с.
4. Гимнастическая терминология: Справ. по курсу "Гимнастика" / Сост. С.А. Александров. - Гродно: ГрГУ, 2000. - 43 с.
5. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры. - М, 2003. - 80 с.
6. Игнашенко А.М. Акробатика. - М.: Физкультура и спорт. 1951. - 159 с.
7. Кожевников С.В. Акробатика. — 3-е изд., доп. Учеб. пособие для училищ циркового искусства. — М.: Искусство, 1984. — 222 с.
8. Коркин В.П. Акробатика. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002. - 136 с.
10. Курысь В.Н. Спортивная акробатика теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Ставрополье, 1994. - 205 с.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1991.
12. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.
13. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. -448 с.
14. Синельников Р.Д., Синельников Я.Р. Атлас анатомии человека: Учеб. пособие. - 2-е изд., стереотипное. - В 4 томах. Т. 4. - М.: Медицина, 1996.
15. Титорова О.Н. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - 3-е изд. - М., 2007.
16. Укран М.Л. Тренировка гимнастов: учебное пособие для тренеров - 2-е испр. и доп. изд. - М., 1958.

**Список литературы для учащихся и родителей**

1. Буц Л.А. Для вас, девочки. - М, 1975.
2. Боброва Г.Д. Искусство грации. - М, 1986.
3. Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И., Торочкова Т.Ю. Веселая физкультура: учебник для учащихся 1 класса 4-х летней начальной школы. - М. Просвещение, 1996.
4. Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья. - С-Пб, 1998.
5. Яковлев В. Игры для детей. - М. 1975.

**Интернет-источники**

1. <http://acrobatica-russia.ru/> Сайт Федерации спортивной акробатики России

2. <http://www.ruscircus.ru/> В мире цирка и эстрады
3. <http://www.sportlegend.ru/> Сайт о людях-легендах спорта
4. <http://www.acrobaticsports.com/> Все об акробатике
5. <http://akrobatika.narod.ru/> Сайт секции акробатики ГУ ДЦКС "Южное Измайлово" г.Москва
6. <http://www.fig-gymnastics.com/site/> Сайт Международной Федерации спортивной гимнастики
7. <http://sportgymn.net.ru/> Сайт о спортивной гимнастике
8. <http://ru-acrobatika.livejournal.com/> Сообщество акробатов в Живом журнале
9. <http://www.fizkult-ura.ru/books/acrobatics> / Литература об акробатике
10. <http://mirknig.com/knigi/raznoe/1181459500-akrobatika.html> / Сайт о книгах по акробатике

### **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности освоения программного материала через разнообразные формы *входного, текущего, промежуточного и итогового контроля.*

#### ***Входной контроль***

Проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств (

*Формы:*

- беседа
- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога на диагностику физических качеств обучающихся.

### **Диагностическая карта «Физические качества учащихся»**

Начальный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b><i>Координация и быстрота движений (кувырок вперед)</i></b>		
без помощи педагога ребенок не может выполнить кувырок, не умеет сгруппироваться	ребенок может выполнить такой кувырок при незначительной помощи педагога (помогает учащемуся наклонить голову к груди, помогает оттолкнуться)	подбородок прижат к груди, спина круглая, наклон головы на грудь соответствует одновременному сгибанию рук, из переката на спине принятая плотная группировка, вернуться в упор присев
<b><i>Пассивная гибкость</i></b>		
спина круглая, в положении седа ребенок выполняет незначительный наклон	в положении седа ребенок выполняет наклон согнувшись без захвата стоп	в положении седа ребенок выполняет наклон согнувшись с захватом стоп
<b><i>Активная гибкость (мост из положения лежа на спине)</i></b>		
без помощи преподавателя ребенок не может выполнить упражнение	при выполнении упражнения ступни на носках; плечи смешены от точек опоры кистей; руки и ноги широко расставлены; голова наклонена вперед; педагог страхует	лежа на спине, ноги согнуты и разведены на длину стопы, носки развернуты кнаружки, руки опираются у плеч (пальцами к плечам); выпрямляя одновременно руки и ноги, осуществляется максимальный наклон назад в положение упора лежа сзади с

		опорой на кисти рук и стопы ног, голова наклоняется назад, педагог страхует
<b>Координация-статическое равновесие</b> <i>(стойка на руках - удержание тела в перевернутом положении с опорой на ладони)</i>		
с трудом удерживает равновесие даже с помощью педагога	в этом положении ребенок прогибает нижнюю часть спины, без помощи педагога не может зафиксировать равновесие	ребенок с помощью педагога, опираясь на ладони, удерживает тело в перевернутом положении, при этом тело ровно, ступни ног вытянуты, плечи открыты; ребенок самостоятельно несколько секунд удерживает равновесие
<b>Статическая выносливость мышц верхнего плечевого пояса</b> <i>(дельтовидная, трапециевидная, грудная, плечевая)</i>		
от начала до конца выполняет упражнение только с помощью преподавателя	выполняет упражнение, фиксирует положение только с помощью преподавателя	подбородок расположен над перекладиной, хват перекладины снизу, руки согнуты под углом 90° (между предплечьем и плечом), при страховке преподавателя самостоятельно фиксирует положение тела
<b>Чувство ритма</b> <i>способность воспроизвести прослушанный музыкальный ритм</i>		
ребенок не может воспроизвести музыкальный ритм	ребенок допускает некоторые ошибки при воспроизведении	ребенок полностью воспроизводит предложенный педагогом музыкальный ритм (простукивание, хлопки, музыка)
<b>Выворотность ног</b> <i>способность развернуть ноги (бедра, колени, голени и стопы) в положение «присед, ноги врозь вне»</i>		
ребенок не может поставить ноги в 1-ю позицию и выполнить это упражнение	ребенку сложно поставить ноги в 1-ю позицию, в положении глубокого приседа колени широко не раскрываются, а направлены вперед	в положении 1-й позиции ребенок выполняет глубокий присед, отрывая постепенно пятки, колени направляются в стороны по открытой линии плеч, а тазобедренная часть и бедра образуют прямую линию

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет Информационную карту «Определение уровня развития физических качеств учащихся»:

№	Ф.И учащегося	Параметры							Сумма баллов	Уровень
		координация движений	выворотность ног	пассивная гибкость	статическое равновесие	активная гибкость	выносливость	чувство ритма		

При заполнении Информационной карты педагог пользуется следующей шкалой:

#### Оценка параметров

- |                   |         |
|-------------------|---------|
| начальный уровень | 1 балл  |
| средний уровень   | 2 балла |
| высокий уровень   | 3 балла |

#### Уровень по сумме баллов

- |              |                   |
|--------------|-------------------|
| 7-12 баллов  | начальный уровень |
| 13-18 баллов | средний уровень   |
| 19-21 баллов | высокий уровень   |

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

**Формы:**

- педагогическое наблюдение

- беседа, опрос на выявление умения рассказать правила исполнения и показать основные элементы
- анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения творческих работ, приобретенных навыков общения
- выполнение контрольных заданий
- творческий показ разученных элементов
- конкурсы внутри коллектива

**Промежуточная аттестация** предусмотрена по окончании каждого года обучения с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

**Формы:**

- устный опрос, викторины
- диагностика физических качеств учащихся по тем же критериям, что и в начале 1-го года обучения. При сравнении результатов входной и промежуточной диагностики педагог может сделать вывод о результативности обучения и скорректировать программу в соответствии с результатами.
- технический зачет
- показательные выступления
- диагностика сформированности метапредметных компетенций и развития личностных качеств учащихся

### **Критерии развития личностных качеств учащихся и сформированности метапредметных компетенций**

Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
<b>Умение выделить главное</b>		
(педагог оценивает этот параметр, анализируя ответы учащегося на занятиях, заслушивая подготовленную учебную информацию)		
не умеет выделить наиболее существенное в изученной, услышанной, прочитанной информации, не может установить общие признаки, явления, делает неверный вывод	не всегда умеет выделить наиболее существенное в изученной, услышанной, прочитанной информации, допускает ошибки при установлении общих признаков, явлений, делает вывод с помощью педагога	умеет выделить наиболее существенное в изученной, услышанной, прочитанной информации, может установить общие признаки, явления, сделать вывод
<b>Умение ставить задачи</b>		
(педагог оценивает этот параметр, наблюдая за учащимся во время его самостоятельной работы, анализируя его творческий потенциал и реальный результат, общаясь с учащимся и его родителями)		
не может поставить перед собой выполнимую задачу	ставит не особо конкретные задачи, иногда недостижимые или не очень значимые	ставит перед собой конкретные, значимые, достижимые задачи
<b>Анализ, планирование деятельности</b>		
(педагог оценивает этот параметр, наблюдая за учащимся во время занятий и самостоятельной работы, анализируя подход к выполнению задания, логичность и результат, общаясь с учащимся и его родителями)		
не может определить последовательность действий выполнения задания и представить результат	способен выделить составляющие плана действий, но недостаточно четко определяет их последовательность по достижению результата	осуществляет четкое планирование, анализируя и представляя конкретный результат деятельности
<b>Умение продуктивно взаимодействовать</b>		
(педагог оценивает этот параметр, наблюдая за учащимся во время занятий и его самостоятельной работы, анализируя формы и эффективность сотрудничества и взаимодействия с учащимся и педагогом)		
без желания вступает в контакт с участниками образовательного процесса, предпочитая выполнять	вступает в контакт с участниками образовательного процесса, включается в групповые формы	эффективно взаимодействует со всеми участниками образовательного процесса, в

задания самостоятельно, без включения в «рабочие» группы	работы в качестве «наблюдателя»	группе занимает лидирующее положение, оказывая помощь, проявляя эмпатию и толерантность
--	---------------------------------	---

<b>Умение работать с информацией</b> (педагог оценивает этот параметр, наблюдая за учащимся во время занятий и его самостоятельной работой, анализируя способность использовать разнообразные источники информации, осуществлять анализ и системный подход в работе с информацией, а также общаясь с его родителями)		
испытывает затруднения в работе с информационными ресурсами, не может проанализировать, обобщить и представить информационный материал самостоятельно	способен найти информацию, используя информационные ресурсы, но не всегда может проанализировать и представить информационный материал без помощи педагога или родителей	способен использовать разнообразные источники информации, анализировать, обобщать и представлять информационный материал самостоятельно
<b>Самоконтроль</b> (педагог оценивает этот параметр, анализируя поведение и действия учащегося на занятиях, во внеучебное время)		
не умеет контролировать свои действия и поступки, уходит от ответственности за них	не всегда контролирует свои действия и поступки, иногда уходит от ответственности за них	контролирует свои действия и поступки, отвечает за них
<b>Дисциплинированность</b> (педагог оценивает этот параметр, анализируя выполнение учащимся поручений, заданий, его дисциплинированность, способность совмещать учебу в школе и занятия в коллективе, общаясь на эту тему с его родителями)		
не может распределить время, часто опаздывает на занятия, не успевает выполнять задания преподавателя и даже свои личные дела	иногда опаздывает на занятия, не всегда правильно распределяет время, не всегда вовремя выполняет задания преподавателя и свои личные дела	умеет распределять время, всегда вовремя приходит на занятия, своевременно выполняет задания педагога и свои личные дела
<b>Воля</b> (педагог оценивает этот параметр, анализируя поведение, действия, высказывания учащегося на занятиях, во время подготовки к выступлениям, во внеучебное время)		
не обладает способностью активно побуждать себя к практическим действиям	не всегда может заставить себя что-то делать	обладает способностью активно побуждать себя к практическим действиям
<b>Выдержка</b> (педагог оценивает этот параметр, анализируя поведение учащегося на занятиях, во время подготовки к выступлениям, на выездах)		
не обладает способностью переносить нагрузки, преодолевать трудности	не всегда способен переносить нагрузки и преодолевать трудности	обладает способностью переносить нагрузки, преодолевать трудности
<b>Самооценка</b> (педагог предлагает учащемуся самому оценить свои знания, достижения, сравнивает самооценку ребенка и его достижения с оценкой педагога)		
не обладает способностью оценивать себя адекватно реальным достижениям	не всегда может оценить себя адекватно реальным достижениям	обладает способностью оценивать себя адекватно реальным достижениям
<b>Мотивация</b> (педагог анализирует ответы детей на вопрос «С какой целью ты посещаешь коллектив?»)		
личных мотивов заниматься нет, а есть желание родителей, родственников, интересы друзей	не может абсолютно точно определить, с какой целью занимается по программе	имеет сильные движущие силы, которые побуждают к занятиям по программе (профессиональная ориентация, желание выступать на сцене, повысить самооценку, развить личностные качества)
<b>Социальная адаптация</b> (педагог оценивает этот параметр, исходя из личных наблюдений за учащимся во время занятий, внеучебной деятельности, выездов, возможно проведение социометрии)		

друзей в коллективе нет, создает конфликтные ситуации, всегда личные интересы ставит выше коллективных	не всегда комфортно чувствует себя в коллективе и обществе, имеет 1-2 друзей, не всегда умеет объединить коллективные и личные интересы	абсолютно комфортно чувствует себя в коллективе и обществе, имеет много друзей, умеет объединять коллективные и личные интересы
--	---	---

При заполнении Информационной карты «Уровень сформированности метапредметных компетенций и развития личностных качеств учащихся» по итогам диагностики используется следующая шкала оценки:

<i>Метапредметные результаты</i>	<i>Личностные качества</i>
9-12 баллов	низкий уровень
13-23 балла	средний уровень
24-27 баллов	высокий уровень
	5-8 баллов низкий уровень
	9-12 баллов средний уровень
	13-15 балла высокий уровень

Обобщая полученные данные об освоении программы, педагог заполняет информационную карту «Уровень освоения ДОП «Акробатика».

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения по программе.

**Формы:**

- анализ результатов освоения программы
- обобщение данных об освоении программы учащимися, участия в фестивалях, конкурсах, соревнованиях, концертной деятельности
- показательные выступления
- анкетирование детей и родителей с целью выявления степени удовлетворенности образовательным процессом в коллективе и учреждении

**Формы фиксации результатов:**

- Информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»
- Информационная карта «Технический зачет» (приложение 1)
- Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся» (приложение 2)
- Кarta учета творческих достижений учащихся (приложение 3)
- Информационная карта «Уровень освоения ДОП «Акробатика в танце» (приложение 4)
- Видеозаписи и фотографии выступлений коллектива

**Технический зачет**

**1 год обучения:**

- мост из положения лежа
- кувырок вперед
- кувырок назад
- стойка на лопатках

**2 год обучения:**

- мост из положения стоя
- стойка на руках с опорой
- колесо
- переворот вперед на две ноги

**3 год обучения:**

- переворот вперед
- стойка кувырок
- переворот назад
- рондат

**4 год обучения:**

- выход в стойку силой (спичаг)
- рондат с вальсета
- темповой переворот на одну(две) ноги
- связки из элементов

**5 год обучения:**

- различные связки из элементов
- пирамидковые упражнения

*Критерии оценки правильности выполнения:*

3 балла - элемент выполнен технически правильно

2 балла - элемент выполнен с небольшими ошибками

1 балл - выполнение элемента на 50% от норматива

10-12 баллов - высокий уровень

7-9 баллов – средний уровень

4-6 баллов – низкий уровень

**Информационная карта «Технический зачет»**

ДООП \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_ Год  
обучения \_\_\_\_\_

№	ФИ учащегося	Элементы				Сумма баллов	Уровень
		1	2	3	4		

**Приложение 2****Карта учета личностных качеств учащихся**

ФИО педагога \_\_\_\_\_

Программа \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_ Дата заполнения \_\_\_\_\_

№	ФИ учащегося	Метапредметные навыки						Сумма баллов	Уровень	Личностные качества						Сумма баллов	Уровень	

**Карта учета творческих достижений учащихся**  
 в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

---

Направленность \_\_\_\_\_

Отдел \_\_\_\_\_

ФИО педагога \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_ Год обучения \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_ 201 \_\_\_\_ г.

№ п/п	Фамилия, имя учащихся	Конкурсы, смотры, фестивали, концерты, др.									Сумма баллов	Рейтинг		
		на уровне коллектива			на уровне города, района			на Всероссийском , м/н уровнях						
		Участник (1б.)	Призер, дипломант (2б.)	Победитель (3б.)	Участник (2б.)	Призер, дипломант (3б.)	Победитель (4б.)	Участник (3б.)	Призер, дипломант (4б.)	Победитель (5б)				
1														
2														
3														
...														
15														

**Информационная карта «Уровень освоения ДОП «Акробатика в танце»**

Педагог\_\_\_\_\_

Группа\_\_\_\_\_

Дата\_\_\_\_\_

№	ФИ	Теория	Практика	Метапредметные навыки	Личностные качества	Уровень