

**Пояснительная записка**

Программа«Акробатика в танце» соответствует современным За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Это объясняется экономическими трудностями, ростом социальной напряженности и другими факторами. Стресс и подверженность различным заболеваниям стали постоянными спутниками жизни старшего и подрастающего поколения. Недостаточная двигательная активность детей на уроках физической культуры в школах делает дополнительные занятия в секциях, кружках и студиях просто необходимыми. Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей. Поэтому комфортные условия ребенка в семье, в учебном заведении, в группе формального общения–важно для социальной защищенности детей, формирования здорового образа жизни.

Требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры, раскрывает содержание деятельности танцевально-акробатической студии.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Акробатика в танце» разработана на основании опыта специалистов в области акробатики и хореографии, учтены современные тенденции, рассмотрены различные стили и направления в области акробатики и хореографии, на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования и учебных пособий: «Акробатика» Коркин В.И. , М. Физкультура испорт1983, «Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе» Петров П.К. и Пономарев Г.И., Ижевск: издательство Уд ГУ -1994., а также личный опыт работы.

**Нормативно-правовое обеспечение программы**

Программа«Акробатика» разработана на основе нормативных документов, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования:

Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г.N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»с изменениями от 27.12.2019№515-ФЗ

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерацииот04.09.2014№1726-р;

Приказ Министерства просвещения РФ от 9ноября 2018г.N196«Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N09-3242«О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

**Направленность программы**

Данная программа «Акробатика в танце» является программой спортивной направленности.

Программа является*:*

* по содержанию–спортивной-творческой;
* по функциональному предназначению— общекультурной;
* по форме организации—индивидуально ориентированной, групповой;
* по времени реализации—длительной подготовки.

**Новизна**

Новизна программы состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только элементам спортивной акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности, основ анатомии и травматологии, хореографии, актерского мастерства. Данная программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта обучающегося, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей. Программа дополнительного образования по акробатике направлена на:

- создание условий для развития ребенка;

- развитие мотивации к познанию и творчеству;

- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;

- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;

- профилактику асоциального поведения;

- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, се интеграции в систему мировой и отечественной культур;

-интеллектуальное и духовное развития личности ребенка;

- укрепление психического и физического здоровья;

- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

**Цель:** раскрытие спортивного и творческого потенциала воспитанников, формирование их нравственно – личностных качеств через обучение спортивной акробатике в соединении с танцем.

Реализации поставленной цели способствует решение **следующих задач:**

***обучающие:***

формирование специальных компетенций в области спортивной акробатики, ОБЖ, анатомии травматологии, хореографии, актерского мастерства и циркового искусства.

***Задачи стартового уровня:***

- организовать набор детей;

- дать новым детям эталонное представление об искусстве;

- познакомить с условиями обучения и требованиями к воспитанникам;

- познакомить с правилами безопасности во время учебного процесса;

- выявить способности новых детей к обучению и развитию физически-хореографических качеств, индивидуальные наклонности к конкретному жанру искусства.

***Задачи базового уровня:***

-научить необходимому набору теоретических знаний и физических умений по специальностям "акробатика" и «классический и современный танец», достаточном для занятий и для участия в концертной деятельности, избранной деятельности на уровне исполнительских и художественно-эстетических достижений.

***Задачи продвинутого уровня:***

-совершенствовать акробатическое и хореографическое мастерство исполнителей (индивидуальное и групповое);

-готовить и изучать номера для участия в концертной деятельности(индивидуально и коллективе);

-способствовать формированию творческой и ндивидуальной манеры исполнителей;

-способствовать формированию профессионального и социального партнерства, доброжелательного отношения к членам коллектива.

***Специфические задачи по видам подготовки***

Разделы программы отражают разнообразие видов профессионально-исполнительской подготовки (теоретической, практической, концертной). Каждый раздел способствует решению основных задач подготовки и имеет собственную целевую направленность.

1. *Акробатика(спортивно-прикладная):*

* научить основным понятиям и терминам акробатики(положение корпуса, напряжение и расслабление мышц, основные акробатические элементы);
* обучить основам акробатики(изучение основных акробатических элементов, партерная акробатика и т.д);
* развивать физические качества и двигательные способности (дыхание, координация движений, ориентация в пространстве, быстрота реакции, скоростно –силовые качества, гибкость, ловкость, прыгучесть);
* формировать навыки индивидуального и группового выполнения акробатических элементов.

1. *Хореография:*

***обучающие*:** при освоении программы на *стартовом уровне* обучения знакомство с элементами музыкальной грамоты, развитие ориентации и «мышечного чувства».Развитие музыкально-двигательной памяти, чувства ритма. Добиться от обучающихся ритмопластического единства (ансамбля). Обучение детей основам эстрадного, современного танца, дает возможность детям шагать в ногу со временем. Обучение детей«сценической деятельности».

При освоении программы на *базовом уровне* изучение основ «народно-сценического танца» (поставка корпуса, рук, ног, головы, предполагает изучение богатства лексики, разнообразную манеру исполнения, многочисленных видов русского народного танца, широкое представления о народном русском танце).

Обучение детей основам «классического танца» (формирование у детей, гибкость, координацию и культуру движений).

При освоении программы *на продвинутом уровне* обучения формирование художественно-творческих способностей.

Обучение детей«сценической деятельности».

Обогащение двигательного опыта детей разнообразными видами движения. Знание характерных черт танцевального искусства.

*Ритмика*-овладение простейшими навыками координации движений. Развитие выворотности стоп, правильной осанки, гибкости; музыкальности, ритмичности.

Развитие художественно – творческих способностей. Формирование музыкально –двигательных навыков.

Научиться ориентироваться в пространстве: построение в колонну по одному, по два; расход парами в движении. Построение в круг, движение по кругу, выполнять различные упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

*Классический танец* - развитие координации движений. Постановка корпуса, проучивать позиции положение рук, ног во время исполнения движений.

*Народный танец*-знакомство с основными позициями рук, ног. Знакомство с лексикой народа мира. Изучить позиции положения рук, ног во время исполнения движений на середине зала. Уметь владеть двигательным аппаратом под средством экзерсисов.

*Эстрадный танец*-подготовить двигательный аппарат к выполнению танцевальных комбинаций на материале эстрадного танца. Обобщение практических навыков и знаний.

Овладеть техникой владения движениями эстрадного танца. Умение выполнять упражнения в ускорѐнном темпе.

*III. Концертная деятельность:*

-дать эталонное представление основных приемов воплощения образа средствами акробатики, хореографии, пластики и актерского мастерства;

-научить необходимому и достаточному набору профессиональных исполнительских приемов для постановки новых номеров и участия в концертной деятельности коллектива;

-научить приемам помощи, страховки и самостраховки;

-научить правилам техники безопасности во время учебного процесса и во время концертных выступлений;

-формировать навыки творческой работы (индивидуальной и групповой),поиска индивидуального стиля и манеры исполнения;

-развивать и совершенствовать трюковую технику и актерское мастерство;

-воспитывать художественный вкус и сценическую культуру, поддерживать интерес к избранному виду деятельности и умение общаться с членами коллектива, зрителями;

-дать навыки работы с реквизитом, костюмами, гримом (подготовка к работе, пользование ,несложный ремонт)

***воспитательные****:*

формирование общечеловеческих ценностей, воспитание волевых и нравственно–этических качеств;

***развивающие****:*

развитие физических качеств(ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести);

формирование эстетических качеств (музыкальности, выразительности)

Обучающиеся формируются в группы с учетом возрастных, индивидуальных особенностей.

* Наполняемость групп(количество учащихся в каждой учебной группе определяется в соответствии с Уставом Учреждения,СанПиН2.4.4.3172-14
* Предполагаемый состав групп(допускается разница в возрасте от одного до трех лет).

Процесс продвижения обучающихся по годам обучения организован так, чтобы дети, разные по физически-двигательной одаренности или предварительной подготовки, имели вариативные возможности.

Занятия проводятся в группах, подгруппах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Наполняемость в группах составляет:

Первый модуль — 20-23 человека; второй Второй модуль — 20 человек;

Третий модуль—18человек;

Четвертый модуль —15человек;

Пятый модуль–8-12человек;

Шестой модуль-8-10человек.

Уменьшение числа учащихся в группах старших годов обучения объясняется физиологическими особенностями ребѐнка,сложностью репертуара.

***Объѐм программы***

Программа предусматривает шестилетний срок реализации: 1год-стартовыйуровень,

2-4года-базовыйуровень,

5-6года–продвинутый уровень.

***Срок реализации программы****–6 лет.*

1г.обучения–108ч;

2г.обучения –144ч;

3-4 г. обучения – 144ч*;*

5-6 года обучения – 144ч.

Продолжительность одного занятия:

-1год обучения(7-9лет)–30мин.,

занятия 3раза в неделю по1часу;

-2 год обучения (10-12 лет) – 45 мин.,

занятия 2 раза в неделю по 2 ч.или 4раза по1ч.;

-3-6 года(13-15лет) обучения - 45 мин., занятия 2 раза по 2 ч. На полное освоение программы требуется:

1год–108ч,2-6года144ч– 828 учебных часов;

***Режим занятий***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень освоения  Год обучения | Количество рабочих недель | Количество в неделю | | | Количество в год | |
| занятий | Число и  Продолжительность занятий вдень | Часов/минут | занятий | часов |
| Стартовый уровень  1год | 36 | 3 | 1по 30 мин | 3 | 108 | 108 |
| Базовый уровень  2-4 года обучения | 36 | 2 | 2по45 мин | 4 | 72 | 144 |
| Продвинутый уровень  5-6годобучения | 36 | 2 | 2по 45мин | 4 | 72 | 144 |

Для подготовки концертных и конкурсных номеров или композиций проводятся сводные репетиции по1/2учебныхчасавнеделю.

Количество учебных часов в год36/72ч.

**Формы организации образовательного процесса**

* *групповая*(акробатика, хореография ,репетиции и концертные выступления);
* *индивидуальная* (самостоятельное составление и выполнение упражнений): Индивидуальные занятия рассчитаны на дополнительную работу с одаренными воспитанниками или педагогическую поддержку детей, имеющих затруднения в освоении образовательной программы.
* *поподгруппам*(акробатика,репетиции,классический,современный,народный танец)
* *по особенностям коммуникативного взаимодействия* педагога и детей конкурс, фестиваль;
* *по дидактической цели* - вводное занятие; занятие по изучению нового материала; занятие по применению и совершенствованию знаний, умений и навыков, комбинированное занятие по обобщению и систематизации знаний, умений и навыков; занятие контроля и коррекции знаний, умений и навыков.

Программа предусматривает занятия по отдельным видам подготовки и синтезированные(сочетание основ акробатики и ритмики, акробатики и танца).

Так же проходят сводные репетиции, в течении учебного года раз в неделю 2ч., или два раза в неделю по1учебномучасу.

Постоянно год за годом совершенствуется трюковая часть номеров, что требует постоянного повышения сценического мастерства, которая совершенствуется только при постоянном контакте со зрителями.

Контрольные занятия проходят1раз в семестр в форме открытого или итогового занятия(для групп первого этапа обучения),концерта(для групп второго и третьего этапа обучения).

**Методы обучения**–словесные, наглядные, практические.

**Типы занятий**: комбинированные, практические, контрольные, репетиционные и др.

**Ожидаемые результаты**

Требования к результатам освоения дополнительных образовательных программ отражают индивидуальные ,общественные и государственные потребности, и включают личностные, метапредметные и предметные результаты.

Особенность заключается в том, что многие приобретѐнные знания и способы деятельности имеют значимость для других предметных областей и формируются при их изучении.

***Личностные результаты:***

* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

- формирование целостного мировоззрения;

- развитиеосознанногоиответственногоотношенияксобственнымпоступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

***Метапредметные результаты:***

* оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей еѐ решения;
* диагностика результатов познавательно-трудовой, творческой деятельности по принятым критериям и показателям;

- соблюдение норм и правил безопасности;

- умение работать в коллективе;

* формирование умения понимать причину успеха и не успеха учебной деятельности;
* умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

***Предметные результаты:***

В результате обучения воспитанники научатся:

*На* ***стартовом уровне*** детям достаточно проявить желание работать и проявить способность к обучению, чтобы их перевели в группы следующих годов обучения.

Дети с яркими способностями могут начать участвовать в концертных выступлениях досрочно(войти в готовый номер или подготовить новый),параллельно обучаясь по программе второго или третьего этапа.

По результатам подготовки *на* ***базовом и продвинутом уровне*** обучения дети должны *освоить:* терминологию, используемую на занятии; структуру и основные части занятия; последовательность изучаемых элементов занятия; методику изучения акробатики и танцевальных движений; способы соотношения данных элементов с музыкальным сопровождением; принципы составления учебных комбинаций; организацию труда, рабочего места на занятии и сцене.

***Способы определения результативности:***

-наблюдение за воспитанником в процессе занятий(постоянно);

-открытые и контрольные занятия для родителей(один раз в семестр);

* переводные занятия(при переводе на следующий год обучения);

-участие в массовых концертных номерах(по плану концерты деятельности);

-исполнение сольных номеров;

* участие в фестивалях, конкурсах, соревнованиях.

**Виды контроля:**

*-* ***текущий контроль*** – определение степени усвоения обучающимися учебного материала в рамках определенной темы. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения(педагогическое наблюдение).

* ***Промежуточный контроль***–определение результатов обучения, изменения уровня развития детей, их творческих способностей по окончании учебного года. Ориентирование учащихся на дальнейшее обучение. Анализ дополнительной общеобразовательной программы для коррекции и усовершенствования (конкурс, контрольное занятие).
* ***заключительный контроль*** – определение результатов обучения, определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Анализ дополнительной общеобразовательной программы для коррекции и усовершенствования**(**конкурс, фестиваль, экзамен**).**

***По окончании обучения обучающимся, освоившим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Акробатика в танце» вполномобъѐме,можетвыдаватьсясвидетельствоодополнительномобразовании.***

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Стартовый уровень первый год обучения(108ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки, основные темы | Количество часов в  неделю | Количество часов в год | | | Формы аттестации, контроля |
| теория | практика | всего |
| 1 | Вводное занятие |  | 1 |  | 1 |  |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка:   * упражнения на гибкость; * силовые упражнения; * упражнения на развитие ловкости; * упражнения на растяжку; * изучение не сложных   акробатических элементов. | 2 | 8 | 63 | 71 | Текущийконтроль,итоговоезанятиеза1семестр,промежуточнаяаттестация. |
| 3 | Ритмика:   * упражнения на развитие чувства ритма; * упражнения на развитие чувства движений; * упражнения на развитие равновесия; * изучение простых танцевальных элементов. | 1 | 4 | 30 | 34 | Текущий контроль, итоговое занятие за1семестр,промежуточная аттестация. |
| 4 | Контрольное занятие |  |  | 2 | 2 | Итоговое занятие за1семестр,  Промежуточная аттестация. |
|  | Всего | 3 | 13 | 95 | 108 |  |
| **Базовый уровень второй год обучения(144ч)** | | | | | | |
| № | Виды подготовки, основные темы | Количество часов в  неделю | Количество часов в год | | | Формы  аттестации,контроля |
| теория | практика | всего |
| 1 | Вводное занятие |  | 2 |  | 2 |  |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка:   * упражнения на гибкость; * силовые упражнения; * упражнения на развитие ловкости; * упражнения на растяжку; * изучение основных   акробатических элементов. | 3 | 12 | 90 | 102 | Текущий контроль, итоговое занятие за1семестр,промежуточная аттестация. |
| 3 | Основы эстрадного танца:   * упражнения на развитие чувства ритма; * упражнения на развитие чувства движений; * упражнения на развитие равновесия; * изучение танцевальных связок. | 1 | 6 | 30 | 36 | Текущийконтроль,итоговоезанятиеза1семестр,промежуточнаяаттестация. |
| 4 | Контрольное занятие |  |  | 4 | 4 | итоговоезанятиеза1семестр,промежуточная  аттестация. |
|  | Всего | 4 | 20 | 124 | 144 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Базовый уровень третий год обучения(144ч)** | | | | | | | | |
| № | Виды подготовки, основные темы | Количество часов в  неделю | Количество часов в год | | | | Формы  аттестации,контроля | |
| теория | практика | | всего |
| 1 | Вводное занятие |  | 2 |  | | 2 |  | |
| 2 | Основы акробатики:   * общая физическая подготовка; * изучение акробатических элементов * основы партерной акробатики. | 2 | 8 | 62 | | 70 | Текущий контроль,итоговое занятиеза1семестр,  промежуточнаяаттестация. | |
| 3 | -основы классического танца. | 1 | 4 | 30 | | 34 | Текущий контроль,итоговое занятиеза1семестр,  промежуточнаяаттестация. | |
| 4 | -основы эстрадного танца. | 1 | 4 | 30 | | 34 | Текущий контроль,итоговое занятие за1семестр,  промежуточнаяаттестация. | |
| 5 | Контрольное занятие |  |  | 4 | | 4 | Итоговое занятиеза1семестр,  Конкурсная деятельность | |
|  | Всего | 4 | 18 | 126 | | 144 |  | |
| **Базовый уровень четвѐртый год обучения(144ч)** | | | | | | | | |
| № | Виды подготовки, основные темы | Количество  часов в неделю | Количество часов в год | | | | | Формы  аттестации,контроля |
| теория | | практика | всего | |
| 1 | Вводное занятие |  | 2 | |  | 2 | |  |
| 2 | Основы акробатики:   * общая физическая подготовка; * изучение акробатических элементов * основы партерной акробатики. | 2 | 8 | | 62 | 70 | | Текущий контроль,итоговоезанятиеза1семестр,  промежуточнаяаттестация. |
| 3 | -основы классического, эстрадного танца | 1 | 4 | | 30 | 34 | | Текущий контроль,итоговоезанятиеза1семестр,  промежуточнаяаттестация. |
| 4 | -основы современного танца. | 1 | 4 | | 30 | 34 | | Текущий контроль,итоговое занятие за1семестр,  промежуточнаяаттестация. |
| 5 | Контрольное занятие |  |  | | 4 | 4 | | Итоговое занятие за1семестр,  Конкурсная деятельность |
|  | Всего | 4 | 18 | | 126 | 144 | |  |

**Базовый уровень пятый год обучения(144ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки,основные темы | | Количеств  о часов в неделю | | Количество часов в год | | | | | | Формы  аттестации, контроля |
| теория | | практика | | всего | |
| 1 | Вводное занятие | |  | | 2 | |  | | 2 | |  |
| 2 | Акробатика:   * акробатические связки; * прыжковая акробатика Партерная акробатика: * парно-групповые упражнения; * групповая акробатика(пирамиды). | | 3 | | 12 | | 90 | | 102 | | Текущийконтроль,итоговоезанятиеза1семестр,  промежуточнаяаттестация. |
| 3 | Подготовка к концертной деятельности:   * танцевальные элементы и комбинации: классического танца,   современного танца, народного танца;   * репетиции; * выступления. | | 1 | | 6 | | 30 | | 36 | | Текущийконтроль,итоговоезанятиеза1семестр,  промежуточнаяаттестация. |
| 4 | Контрольное занятие | |  | |  | | 4 | | 4 | | Итоговое занятие за1семестр,конкурсная  деятельность |
|  | Всего | | 4 | | 20 | | 124 | | 144 | |  |
| **Базовый уровень шестой год обучения(144ч)** | | | | | | | | | | | |
| № | Виды подготовки, основные темы | Количество часов в  неделю | | Количество часов в год | | | | | | Формы  аттестации,контроля | |
| теория | | практика | | всего | |
| 1 | Вводное занятие |  | | 2 | |  | | 2 | |  | |
| 2 | Акробатика:   * акробатические связки; * прыжковая акробатика Партерная акробатика: * парно-групповые упражнения; * групповая акробатика(пирамиды). | 3 | | 12 | | 90 | | 102 | | Текущий контроль,итоговоезанятиеза1семестр,  заключительнаяаттестация. | |
| 3 | Подготовка к концертной деятельности:   * танцевальные элементы и комбинации: классического танца,   современного танца, народного танца;  -репетиции;   * выступления. | 1 | | 6 | | 30 | | 36 | | Текущий контроль,итоговое занятие за1семестр,заключительная аттестация. | |
| 4 | Контрольноезанятие |  | |  | | 4 | | 4 | | Итоговое занятие за1семестр,конкурсная  Деятельность заключительная  аттестация | |
|  | Всего | 4 | | 20 | | 124 | | 144 | |  | |

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Стартовый уровень первый год обучения(108ч)**

* + 1. **Вводное занятие(1ч.).**

Техника безопасности во время учебно-воспитательного процесса. Правила поведения на занятиях, в раздевалках. Знакомство с программой работы студии.

* + 1. **Общая и специальная физическая подготовка(71ч.).**

***Теория.***

Понятие о частях тела, мышцах, суставах, изучение акробатической терминологии. Правила по технике безопасности во время учебного процесса.

***Практика.***

***Упражнения па гибкость:***

* Прогибание из положения лѐжа на животе;
* «мостик»из положения лежа;
* «мостик»из положения стоя на коленях;
* «жабка»;
* «корзинка».

***Силовые упражнения:***

* Ножницы с подъемом ног на 45 градусов;
* Из положения лежа поднимание ног на 90 градусов и опускание ног за голову;
* Поднимание в сед;
* Отжимания в упоре лежа на коленях.

***Упражнения на развитие ловкости:***

* Из положения, лежа на спине собраться в группировку;
* Качания в группировке;
* «березка»;
* «солдатик»;
* «Алѐнушка».

***Упражнение па растяжку:***

* Упражнения на выворотность паха(в положениях сидя, лежа на спине и животе);
* Поочередные наклоны к левой ноге, вперед, к правой ноге из положения сидя;
* Наклон вперед, ноги вместе, из положения ,сидя и стоя;
* Растяжка на продольные и поперечные шпагаты.

***Изучение несложных акробатических элементов:***

* Стойка на голове(с помощью);
* «ножницы»на руках;
* Кувырок вперед и назад;
* колесо(с помощью педагога).
  + 1. **Ритмика(34ч.).**

***Теория.***

Понятие о музыкальный счет (сильная доля).Понятие о точках зала, направление движения, рисунок движения(линия, диагональ, круг).Понятие об интервале.

Изучение терминов.

***Практика.***

***Упражнения на развитие чувства ритма:*** марш(ходьба с вытянутыми носками, ходьба, бег на полупальцах, ходьба на пятках, с высоко поднятыми коленями), подскоки, бег, хлопки в ладоши в ритме музыки.

***Упражнения на развитие координации движений:***

одновременный подъем рук в разные стороны, движения плечами (вперед, назад, круговые, поочередно),прыжки разрывные, с подогнутыми ногами, комбинация прыжков с хлопками.

***Упражнения для развития равновесия:***

стоя на одной ноге повороты второй ноги, согнутой в колене вперед и в сторону, поочередные прыжки на одной ноге.

***Простые танцевальные элементы:***

галоп, подскоки, открытие рук, приставной шаг в 3 позиции, три хлопка – два притопа, наоборот.

* + 1. **Контрольное занятие(2ч.):**
* Общеразвивающие движения под музыку;
* Выполнение простых акробатических упражнений.

По результатам подготовки *на* ***первом году*** обучения дети должны

***знать:***

* Знать требования к новичкам в коллективе;
* Термины и понятия основ акробатики, ритмики.

***Уметь:***

* Выполнять простейшие базовые элементы из всех видов подготовки(общей и специальной физической подготовки, ритмики);
* Сочетать акробатические и ритмические движения;
* Успешно выступить на переводном занятии.

***Стремиться:***

-развивать акробатические способности и физические качества(прыгучесть, выносливость,

силу, координацию, скорость реакций);

-развивать хореографические способности(выразительность исполнения, ритмичность);

* Развить координацию движений ,силу и гибкость.

**Прогнозируемый результат:**

* Выступления на открытых занятиях для родителей (1раз в семестр).

**Базовый уровень второй год обучения(144ч)**

1. **Вводное занятие(2ч.).**

Техника безопасности во время учебно-воспитательного процесса. Правила поведения на занятиях, в раздевалках. Знакомство с программой работы студии.

1. **Общая физическая подготовка(102ч.).**

***Теория.***

Понятие о частях тела,мышцах,суставах,продолжать изучение акробатической терминологии. Правила по технике безопасности вовремя учебного процесса.

***Практика.***

***Упражнения па гибкость:***

наклоны, мостик из положения лежа,«жабка».

***Силовые упражнения:***

лежа поднимание ног на 90 градусов и опускание ног за голову, поднимание туловища в сед, отжимания в упоре лежа, прыжки из приседа.

***Упражнения на развитие ловкости:***

* «березка»;
* «качалочка»;
* «лодочка»;
* «качелька».

***Упражнение па растяжку:***

упражнения на выворотность паха (в положениях сидя, лежа на спине и животе),поочередные наклоны к левой ноге, вперед, к правой ноге из положения, сидя,наклон вперед,ноги вместе,из положения,сидя и стоя,растяжка на продольные и поперечные шпагаты, мостик из положения, стоя на коленях, боковое равновесие. ***Изучение основных акробатических элементов:***

* Стойка на предплечьях;
* Стойка на голове;
* Кувырок вперед и назад;
* «ножницы»на руках.
* Стойка на руках;
* «мостик»стоя;
* «мостик»в перекат;
* колесо;
* переворот вперѐд на две ноги
* переворот вперѐд на одну ногу
* переворот назад
* рондат
* рондат с подскока

1. **Основы эстрадного танца(36ч.).**

***Теория.***

Понятие о музыкальный счет(сильнаядоля).Понятие о точках зала,направление движения,рисунок движения(линия,диагональ,круг).Понятие об интервале.

Изучение терминов.

***Практика.***

***Упражнения на развитие чувства ритма:***

* Подготовительные упражнения по диагонали:подскоки,шаги в повороте,галоп вперед;
* Изучение понятия «точка»на середине зала;
* Положение рук на талии и за спиной;
* Повороты на месте вокруг себя на 45,90,180градусов;
* прыжки на середине зала: по шестой позиции, с поджатыми ногами назад, вперед;разножка,на одной ноге.

***Упражнения на развитие координации движений:***

одновременный подъем рук в разные стороны,движения плечами (вперед, назад,круговые, поочередно),прыжки разрывные, с подогнутыми ногами, комбинаця прыжков с хлопками.

***Упражнения для развития равновесия:***

стоя на одной ноге повороты второй ноги, согнутой в колене вперед и в сторону,поочередные прыжки на одной ноге,боковое равновесие на одной ноге.

***Танцевальные связки:***

* танцевальные комбинации на основе выученных упражнений.

**-**танцевальные движения в стиле свинг

1. **Контрольное занятие(4ч.):**

* Общеразвивающие движения под музыку;
* Выполнение простых акробатических упражнений.

По результатам подготовки *на* ***втором году*** обучения дети должны

***знать:***

* Знать требования к обучающимся в коллективе;
* Термины и понятия основ акробатики, ритмики.

***Уметь:***

* выполнять простейшие базовые элементы из всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки ,ритмики);
* сочетать акробатические и танцевальные связки;
* успешно выступить на переводном занятии;
* участвовать в концертной деятельности.

***Стремиться:***

-развивать акробатические способности и физические качества(прыгучесть,выносливость,

силу, координацию, скорость реакций);

-развивать хореографические способности(выразительность исполнения,ритмичность);

-развить координацию движений,силу и гибкость.

**Прогнозируемый результат:**

* выступления на открытых занятиях для родителей(1развсеместр).

**Базовый уровень третий год обучения(144ч)**

* 1. **Вводное занятие(2ч.).**

Техника безопасности во время учебно-воспитательного процесса.

Правила поведения на занятиях,в раздевалках,вовремя массовых мероприятий.

* 1. **Основы акробатики(70ч.).**

**Теория.**

Терминология.Понятие о равновесии,вестибулярном аппарате,скорости реакции.Техника безопасности вовремя учебного процесса и концертных выступлений.

Правила страхования вовремя выполнения трюков.

**Практика.**

***Общая физическая подготовка:***

* Упражнения для мышц живота;
* Упражнения для мышц спины;
* Отжимание в упоре на коленях;
* Прыжки из приседа;
* Поднимание ног на наклонной доске.

***Изучение акробатических элементов:***

* стойка на руках;
* стойка на голове;
* колесо;
* колесо на одной руке в парах;
* колесо с подскока;
* переворот на две ноги;
* переворот назад;
* «мост»в перекат

**Основы партерной акробатики.Теория.**

Знакомство с разновидностями акробатики.

Техника безопасности, страховка и самостраховка во время занятий и выступлений.

**Практика**.

***Основы эквилибристики:***

* Стойки в парах;
* поддержки;
* построение пирамид из2человек.

**2.Основы классического танца (34ч).Теория.**

Изучение основных понятий и терминологии.

**Практика.**

* + Позиции ног-I,II, III,V;
  + Позиции рук- подготовительная,I,II,III;
  + Релеве на полупальцах поI,II,III, V,VI;
* Положение пассе до колена;
  1. **Основы эстрадного танца(34ч).**
* Подскоки в повороте
* Переменный шаг
* Шаг польки
* Прыжки по шестой позиции в повороте
* Приставные шаги в повороте
* Изучение комбинаций и этюдов на основе раннее выученных элементов.
  1. **Контрольное занятие(4ч.):**
  + Выполнение основных акробатических элементов;
  + Выполнение комбинаций эстрадного танца;

-участие в концертных выступлениях(групповая форма),конкурсная деятельность.

По результатам подготовки ***на третьем году*** обучения обучающиеся должны **знать:**

* Термины и понятия основ акробатики, классического и эстрадного танца.

***Уметь:***

-выполнять основные акробатические элементы(индивидуально и в группе);

* выполнять позиции ноги рук классического танца;

-выполнять подскоки вповороте,переменный шаг,шаг польки,прыжки по шестой позиции в повороте,приставные шаги в повороте;

* дифференцировать работу различных мышечных групп:опорная,рабочая нога;
* сочетать акробатические и танцевальные движения;
* создавать образ средствами акробатики и танца.

***Стремиться:***

* развивать акробатические способности и физические качества(прыгучесть,выносливость, силу, координацию,скорость реакций);
* развивать хореографические способности (выразительность и сполнения,ритмичность);

***Прогнозируемый результат:***

* выступления на открытых занятиях,мастер-классах(1раз в семестр);
* участие в концертных массовых номерах, программах.

**Базовый уровень четвѐртый год обучения(144ч)**

**1.Вводное занятие(2ч.).**

Техника безопасности вовремя учебно-воспитательного процесса.

Правила поведения на занятиях, в раздевалках, во время массовых мероприятий.

**2.Основы акробатики(70ч.).**

**Теория.**

Терминология.Понятие о равновесии,вестибулярном аппарате,скорости реакции.Техника безопасности вовремя учебного процесса и концертных выступлений.

Правила страхования вовремя выполнения трюков.

**Практика.**

***Общая физическая подготовка:***

* упражнения для мышц живота;
* упражнения для мышц спины;
* отжимание в упоре на коленях;
* подтягивание на перекладине в парах;
* прыжки из приседа;
* поднимание ног на наклонной доске.

***Изучение акробатических элементов:***

* стойка на руках;
* стойка на голове;
* спичак на голове;
* колесо;
* колесо на одной;
* колесо с подскока;
* рандат с подскока;
* рандат– колесо;
* рандат–переворот на одну;
* переворот на две ноги;
* преворот на одну ногу;
* переворот вперѐд со сменой ног;
* переворот назад;
* темповое;
* «мост»в перекат в стойку на локтях.

**Основы партерной акробатики.**

**Теория.**

Знакомство с разновидностями акробатики.

Техника безопасности, страховка и самостраховка во время занятий и выступлений.

**Практика.**

***Основы эквилибристики:***

* стойка в парах;
* переворот вперѐд в парах;
* маховое в тройках;
* поддержки

-построение пирамид из2-3человек.

**3.Основы классического, эстрадного танца(34ч).Теория.**

Изучение основных понятий и терминологии.

**Практика.**

* + позиции ног-I,II, III,V;
  + позиции рук-подготовительная,I,II,III;
  + релеве на полупальцах поI,II,III, V,VI;
* положение пассе до колена;
* шене;
* подскоки в повороте;
* «ножницы»;
* подскоки в повороте;
* переменный шаг;
* шаг польки;
* прыжки по шестой позиции в повороте;
* приставные шаги в повороте;
* выпады в сторону с шестой позиции;
* оттяжка в сторону с продвижением;
* шаги по трапеции с движением бедра;
* комплекс комбинаций на различные шаги,оттяжки,повороты.

**4.Основы современного танца(34ч.)Теория.**

Изучение основных понятий и терминологии.

**Практика.**

**-**стретчинг;

**5.Контрольное занятие(4ч.):**

* + выполнение основных акробатических элементов;
  + выполнение комбинаций эстрадного, современного танца;

- участие в концертных выступлениях(групповаяформа),конкурсная деятельность.

По результатам подготовки ***на четвѐртом году*** обучения дети должны

***знать:***

* термины и понятия основ акробатики,хореографии.

***Уметь:***

-выполнять основные акробатические элементы(индивидуально и вгруппе);

* выполнять позиции ноги рук классического танца;
* выполнять комплекс комбинаций на различные шаги,оттяжки,повороты;
* сочетать акробатические итанцевальные движения;
* создавать образ средствами акробатики и танца.

***Стремиться:***

* развивать акробатические способности и физические качества (прыгучесть,выносливость);

-силу,координацию,скорость реакций;

* развивать хореографические способности (выразительность исполнения, ритмичность).

***Прогнозируемый результат:***

* выступления на открытых занятиях,мастер-классах(1раз в семестр);
* участие в концертных массовых номерах, программах.

**Базовый уровень пятый год обучения(144ч)**

* 1. **Вводное занятие(2ч.).**

Техника безопасности во время учебно-воспитательного процесса.

Правила поведения на занятиях,в раздевалках,во время массовых мероприятий.

* 1. **Акробатика(102ч.).**

***Теория.***

Понимание основ техники выполнения акробатических упражнений.Доскональное изучение акробатической терминологии. Самоподготовка по акробатике.

Страховка и самостраховка во время тренировочного процесса.

***Практика.***

***Прыжковая акробатика:***

фляк,рондат-фляк,арабское сальто,сальтоназад,вперѐдсместаивтройках.

***Партерная акробатика***

парно-групповые упражнения, упражнения на развитие двигательных качеств, перевороты, парная акробатика, групповая акробатика (пирамиды), акробатические элементы в комбинациях.

* 1. **Концертная деятельность(36ч.).**

***Теория:***

Пользование гримом, значение грима для создания образа. Профессиональные требования к артисту.

***Практика.***

***Танцевальные элементы и комбинации: классического танца:***

* Экзерсис на середине зала;
* третье,четвертое пордебратанлие;
* ронддежамб партерандеориандедан;
* батман фондю из пятой позиции в сторону в пол;
* гранд батман попятой позиции крестом.

***Аллегро:***

* соте по пятой позиции из положения круазе вэфасе;
* паэшапе из пятой позиции во вторую и наоборот;
* глиссад.

***Современного танца:***

*голова*:наклоны,повороты,круги,полукруги sundari;

*плечи:* прямые направления, крест, квадрат. Полу круги и круги,«восьмерка»,твист, шейк;

*грудная клетка:*движения из стороны в сторону,вперед-назад,горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты;

*руки:* движения изолированными ареалами, круги и полукруги кистью,предплечьем,всей рукой целиком,переводы из положения в положение, основные позиции и хварианты;

*ноги:*движения изолированных ареалов (стопа,голеностопы).Перевод

стоп из параллельной позиции выворотное положение. Исполнение всех

движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и не выворотной ногой.

***Народного танца:***

* изучение танцевальных шагов по кругу,со сменой ритмического рисунка, музыкального темпа и музыкального размера;
* изучение положения рук(ритмические пор дебра);
* постановка групповых и сольных номеров.

**Концертные выступления, конкурсная деятельность.**

* 1. **Контрольное занятие(4ч.):**
* принимать активное участие в концертной деятельности коллектива(групповые или сольные номера);

-знать профессиональные требования к участникам акробатического коллектива;

-создавать образ средствами акробатики,танца,костюма,грима,реквизита;

* иметь навыки страховки и самостраховки во время тренировочного процесса и концертных выступлений.

По результатам подготовки ***на пятом году*** обучения дети должны

***знать:***

-знать требования к профессиональным артистам;

* обладать теоретическими знаниями и практическими умениями по всем видам подготовки, необходимыми и достаточными для участия в концертной деятельности;

***уметь:***

* применять полученные умения и навыки в учебном процессе и концертной деятельности;

-создавать образ средствами акробатики и танца;

-принимать активное участие в концертно-фестивальной деятельности коллектива(массовые и сольные номера);

-преодолевать психологические и профессиональные трудности;

-иметь начальные навыки анализа собственного выступления и выступления товарищей;

* приобрести навыки общения в разновозрастном и разнополом коллективе,решения творческих проблем.

**Прогнозируемый результат:**

-выступления на открытых занятиях, мастер-классах(1 раз в семестр);

* участие в концертных массовых и сольных номерах, программах.

**Базовый уровень шестой год обучения(144ч)**

1. **Вводное занятие(2ч.).**

Техника безопасности во время учебно-воспитательного процесса.

Правила поведения на занятиях, в раздевалках, во время массовых мероприятий.

1. **Акробатика(102ч.).**

***Теория.***

Понимание основ техники выполнения акробатических упражнений. Доскональное изучение акробатической терминологии. Самоподготовка по

акробатике.

Страховка и самостраховка во время тренировочного процесса.

***Практика.***

***Прыжковая акробатика:***

фляк, рондат-фляк, рондат-фляк-сальто назад, арабское сальто, сальто назад,вперѐд с места и в тройках.

***Партерная акробатика:***

парно-групповые упражнения, упражнения на развитие двигательных качеств, перевороты, парная акробатика, групповая акробатика (пирамиды), акробатические элементы в комбинациях.

***3.Подготовка к концертной деятельности (36ч.).Теория:***

пользование гримом, значение грима для создания образа. Профессиональные требования к артисту.

***Практика:***

***Танцевальные элементы и комбинации:***

***Классического танца:***

***Экзерсис на середине зала:***

-третье,четвертое пор дебра;

* Рондде жамб партеран деориан дедан;
* батман фондю из пятой позиции в сторону в пол;
* гранд батман по пятой позиции крестом.

***Аллегро:***

* соте попятой позиции из положения круазе вэфасе;
* паэшапе из пятой позиции во вторую и наоборот.

***Современного танца:***

***голова:*** комбинации из движений и геометрических фигур, изученных ранее sundari

–квадрат и sundari– круг. Соединение головы с другими центрами.

***Плечи*:** комбинации из движений, изученных ранее, разноритмические комбинации, соединения с движениями других центров.

***Груднаяклетка:***кругииполукругивгоризонтальнойивертикальнойплоскости,соединениевкомбинациидвиженийизученныхранее.

***Пелвис:***соединение в комбинации изученных движений,hiplift,полукруги и круги одним бедром.

***Руки*:** комбинации из движений, изученных ранее, соединение с шагами.

*Ноги*: соединение в комбинации движений изученных ранее, соединение движений ног с движениями рук, с движениями других изолированных центров, с движением торса(спирали, твист, contractionиrelease).

***Упражнения для позвоночника:***

Flatback вперед, назад, в сторону,лимбе, полукруги и круги торсом. Deepbodybend.

Твист и спирали.

Contraction, release, high release, contraction вцентртела side contraction. Положение arch,lowback, curvebodyroll(«волны»-передняя,задняя,боковая).

***Народного танца:***

* изучение танцевальных шагов по кругу, со сменой ритмического рисунка, музыкального темпа и музыкального размера;
* изучение положения рук (ритмические пордебра);
* флик фляк;
* веревочка;
* батман фондю;
* упражнения на выстукивания. Постановка групповых и сольных номеров.

Концертные выступления, конкурсная деятельность.

**5.Контрольное занятие(4ч.):**

* принимать активное участие в концертной деятельности коллектива(групповые или сольные номера);
* знатьпрофессиональныетребованиякучастникамакробатическогоколлектива;
* создаватьобразсредствамиакробатики,танца,костюма,грима,реквизита;
* помогать младшим членам коллектива, поддерживать успех участников коллектива;
* иметь навыки страховки и самостраховки во время тренировочного процесса и концертных выступлений.

По результатам подготовки ***на шестом году*** обучения дети должны

***знать:***

-знать требования к профессиональным артистам;

* обладать теоретическими знаниями и практическими умениями по всем видам подготовки, необходимыми и достаточными для участия в концертной деятельности;

***уметь:***

-применять полученные умения и навыки в учебном процессе и концертной деятельности;

-создавать образ средствами акробатики и танца;

-принимать активное участие в концертно-фестивальной деятельности коллектива(массовые и сольные номера);

-преодолевать психологические и профессиональные трудности;

* иметь начальные навыки анализа собственного выступления и выступления товарищей;
* приобрести навыки общения в разновозрастном и разнополом коллективе,решения творческих проблем.

**Прогнозируемый результат:**

* выступления на открытых занятиях, мастер-классах(1раз в семестр);
* участие в концертных массовых и сольных номерах, программах.

**Условия выпуска:**

* знать профессиональные требования к артистам;
* обладать теоретическими знаниями и практическими умениями по всем видам подготовки;
* органично существовать на сцене в заданном образе с применением полученных знаний и навыков;
* принимать активное участие в концертно - фестивальной деятельности коллектива(массовыеисольныеномерав2-3жанрах);
* самостоятельно придумывать и ставить концертные этюды и номера на любительском уровне;
* уметь оценивать собственные перспективы, преодолевать психологические и профессиональные трудности;
* решать творческие проблемы;
* уметь анализировать собственные выступления,выступления товарищей и других артистов;
* уметь общаться в разновозрастном и разнополом коллективе;
* уметь общаться со зрителем; стремиться адаптироваться в обществе.

**Комплекс организационно-педагогических условий**

Календарный учебный график на каждую возрастную группу.

Календарный учебный график - это составная часть образовательной программы, определяет количество учебных недель и количество учебных дней, даты начала и окончания учебных периодов/этапов; является обязательным приложением к дополнительной общеобразовательной программе и составляется для каждой г руппы(ФЗ№273,ст.2,п.92;ст.47,п.5).Календарный учебный график представлен в Приложении1.

Условия реализации программы (материально-техническое и методическое обеспечение). Материально-техническое и методическое обеспечение представлено в Приложении2

**Формы аттестации и оценочные материалы. Виды контроля**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Время проведения | | Цель проведения | Формы контроля |
| Начальный или входной контроль | | | |
| В начале учебного года | | Определения уровня развития детей | * внешний осмотр(масса тела,наличие физических недостатков); * физическое тестирование (наличие гибкости, пластичности, силы, ловкости и др.); * ритмично-двигательное тестирование(наличие чувства ритма, координации движений, двигательной памяти); * эмоционально-образное тестирование(наличие эмоциональных реакций,   образных фантазий и д р.). |
| Текущий контроль | | | |
| В течение всего учебного года | | Определение степени усвоения  Обучающимися учебного материала в рамках определенной темы. Определение  Готовности детей к  Восприятию нового материала. Повышение ответственности  и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов  и средств обучения. | педагогическое  наблюдение,практические задания и др. |
| Тематический контроль | | | |
| По окончании  Изучения темы или тем, раздела | Определение степени усвоения обучающимися  учебного материала по определенной теме. Определение результатов обучения. | | Практические задания и др. |
| Промежуточный контроль(промежуточная аттестация) | | | |
| В конце  Учебного года | Определение результатов обучения, изменения уровня развития детей, их творческих | | Практические задания, контрольное занятие, |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Способностей по окончании учебного года. Ориентирование учащихся на дальнейшее обучение. Анализ дополнительной общеобразовательной программы для коррекции и усовершенствования. | Концертные выступления,конкурс. |
| Заключительный контроль (заключительная аттестация) | | |
| В конце курса | Определение результатов обучения, | Практические задания,контрольное |
| Обучения по | Определение изменения уровня развития детей, | занятие, |
| программе | Их творческих | Концертные выступления, |
|  | способностей. Анализ дополнительной | конкурс. |
|  | Общеобразовательной программы для |  |
|  | Коррекции и усовершенствования. |  |

# **Способы определения результативности**

* педагогическое наблюдение
* педагогический анализ результатов участия обучающихся в мероприятиях(концертах, конкурсах),активности обучающихся на занятиях ит.п.
* практические задания

Результаты контроля могут быть основанием для корректировки программы и поощрения обучающихся.

* 1. Календарно-тематические планы разрабатываются на каждую группу.

Интенсификация учебно-тематического плана возможна в объѐме не более10% от общего количества часов в случае:

* изменения режима работы учреждения;
* по причине больничного листа;

-командировки;

-перераспределения часов в связи с уменьшением количества детей в группе (50%иболее)и др.

Интенсификация учебно-тематического плана осуществляется путѐм уплотнения учебного материала за счѐт часов практических занятий,

Самостоятельного изучения тем.

**Список литературы:**

1.АндреевИ.В. Психология и педагогика. Учебное пособие. М.Эксмо.2008г.386с

2.АндрачниковС.Г.Теория и практика сценической школы.Учебное пособие.М.,ГОУДОДФЦРСДОД,2006г.134с

3.Л.В. Байбороде, И.М.Бутин, Т.Н.Леонтьева, С.М.Масленков «Методика обучения Физической культуре» «Владос», Москва – 2004г.

4.Л.В.Баль, С.В.Барконове «Формирование здорового образа жизни российских подростков» «Владос», Москва – 2003г.

5.Р.Белл «Йога: простые упражнения» Москва «Махаон» -2000г.

6.А.Г. Брыкин «Гимнастическая терминология» «Физкультура и спорт», Москва -1969г.

7.ГрациозоЧеккеттиПолный учебник классического танца,М.,2007г.479с

8.В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Методика обучения основным видам движений» «Владос», Москва – 2002 г.

9.В.П. Коркин «Акробатика» «Физкультура и спорт», Москва – 1993г.

10.В.П. Коркин «Начинайте с акробатики» «Физкультура и спорт», Москва – 1971г.

11.В.П. Коркин «Акробатика для спортсменов» «Физкультура и спорт», Москва – 1974г.

12.В.Костровицкая,А.Писарев Школа классического танца «Искусство»,Ленинградскоеотделение,1978г.568

13.Н.В.Левченко методическая разработка занятий « Введение в образовательную программу «Акробатика»».

14.Т.Лисицкая Хореография в гимнастике,М.,1984г88с

15.Л.Д. Назаренко «Оздоровительные основы физических упражнений» «Владос», Москва – 2002г.

16.Ю.А.Янсон «Физическая культура в школе» «Ростов –на - Дону», «Феникс» - 2004г

# Интернет-ресурсы:

1.ПисьмоДепартамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодѐжи от14.12.2015года№09-3564«О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеразвивающих программ».[Электронныйресурс]-[http](http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/sredne-professionalnoe-obrazovanie/)://[mosmetod](http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/sredne-professionalnoe-obrazovanie/).[ru](http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/sredne-professionalnoe-obrazovanie/)/[metodicheskoe](http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/sredne-professionalnoe-obrazovanie/)-[prostranstvo](http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/sredne-professionalnoe-obrazovanie/)/[sredne](http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/sredne-professionalnoe-obrazovanie/)-[professionalnoe](http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/sredne-professionalnoe-obrazovanie/)-[obrazovanie/](http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/sredne-professionalnoe-obrazovanie/)normativnye-dokumenty/pismo-ministerstva-obrazovaniya-i-nauki-rossijskoj-federatsii-ot-14-12-2015-09-3564-o-vneurochnoj-deyatelnosti-i-rea.html (Дата обращения29.03.2020).

* 1. <https://www.youtube.com/watch?v=DtV1X3JD0RM>(разминкастрейчинг1часть)
  2. <https://www.youtube.com/watch?v=IISxKE3LGSE>(разминкастрейчинг2часть)
  3. <https://www.youtube.com/watch?v=HKB89EIJ2J0>(разминкастрейчинг3часть)
  4. <https://www.youtube.com/watch?v=5WEnMcRfJYA>(разминка стрейчинг 1часть)6.<https://www.youtube.com/watch?v=hZDGs_oEzN0&feature=youtu.be>7.https://trclips.com/video/XUSYURNPWto/contemporary-dance-партерная-танцевальная-техника-свинг-урок-танца-22.html

1. <https://trclips.com/video/XcGY4KXoY7I/>учимся-вращать-туры-tours-modern-jazz-урок-№15.html
2. <https://youtu.be/BbULctgVs2Y>связкаконтемпарииджазмодерн
3. <https://youtu.be/XxSdjf0-ho4>танецконтемпари
4. https://trclips.com/video/uNBTs4sac-Q/spirals-спирали-contemporary-dance-technique-техника-контемпорари.html

Приложение 1

Календарный учебный график

1 год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Сен  тябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Ян  варь | февраль | март | апрель | май |
| Недели обучения | 2 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 |
| Кол-во часов | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Аттестация/  Формы контроля | Вход  ная диагностика |  |  | Промежуточная аттестация  Занятие контроля и коррекции знаний, умений и навыков |  |  |  |  | Заключитель  ная аттестация  Творческие показы |
| Всегочасов | 6 | 15 | 12 | 15 | 9 | 12 | 12 | 15 | 12 |

108 уч.часов

Календарный учебный график

2-3 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Сен  тябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Ян  варь | февраль | март | апрель | май |
| Недели обучения | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 2 |
| Кол-во часов | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Аттестация/  Формы контроля | Вход  ная диагностика |  |  | Промежуточная аттестация  Занятие контроля и коррекции знаний, умений и навыков |  |  |  |  | Заключитель  ная аттестация  Творческие показы |
| Всего часов | 16 | 20 | 16 | 20 | 12 | 16 | 16 | 20 | 8 |

144 уч.часа

Приложение 2

**Методическое обеспечение**

Методической основой программы «Акробатика в танце» являются современные концепции дополнительного образования детей и внешкольного воспитания и развития (В.А. Березина, А.К. Бруднов, Е.Б. Евладова, А.В. Золотарева, Ольга Остроухова).

 Программа базируется на технологиях акробатики и идеях классики эстрадного танца и танца-модерн, которые развиваются видными хореографами прошлого и современности (А.Духова, М. Эсамбаев, М. Скотт).

В процессе реализации программы применяются словесные, наглядные и практические методы обучения (беседа, объяснение, показ, видеопросмотр, отработка обучающимися акробатических элементов). В беседах обсуждаются особенности танцевальной культуры в современной молодёжной среде, исторические этапы развития акробатики.

Изучение специальной акробатической терминологии обучающимися обязательно, поскольку это расширяет их словарный запас и делает осмысленным выполнение, отработку акробатических элементов и композиций. Знакомство обучающиеся с произведениями композиторов классической музыки.

Занятие делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть.

В подготовительную часть входят движения из разделов « Упражнения на развитие и сохранение гибкости», в основную – движения либо из раздела «Упражнения для развития силы, либо из разделов «Упражнения для развития ловкости», «Развитие умений и навыков в равновесии и балансирования», третья часть занятия – составление несложных акробатических связок и элементов, разработка и постановка концертных номеров. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений, содержанием основной части занятия. Это зависит от постановочной работы, проводящейся в кружке, возраста и степени подготовки обучающихся.

**Материально-техническое обеспечение**

Важная роль отводится музыкальному оформлению занятия. Музыка важна как положительный фон, помогающий дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. Однако этим её влияние не ограничивается, возможности её воздействия на детские личности гораздо шире и объёмнее. Музыка, являясь импульсом к движению, даёт эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, чёткость и законченность исполнения, то есть несёт художественно-воспитательную функцию. В связи с этим имеется музыкальная аудиотека с различным подбором музыкальных произведений, музыкальный центр, ноутбук, видеокамера,репетиционные и сценические костюмы.

 Зал оборудован гимнастическими матами, разнообразным гимнастическими предметами, в том числе нестандартным, поэтому программа составлялась с учётом данных условий.