Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Центр детского творчества

Подписано цифровой подписью: Евгения Николаевна Зорихина
Дата: 2021.09.29 17:01:07 +05'00'

Принята на заседании
педагогического совета
от "28" мая 2021 г.
Протокол N 22

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦДТ
Зорихина Е. Н.
Приказ № 25
от "28" августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности

«Акробатические зарисовки в хореографии»

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Захарченко Светлана Юрьевна,
педагог дополнительного
образования 1 кв. категории

г. Верхняя Салда,

2021 г.

1. Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатические зарисовки в хореографии» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

Федеральный уровень:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-фз от 29.12.2012)
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Далее-СанПиН)
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка и организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации 09.11.2018 г. № 196».
- Приказ Минобороноауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность,электронного обучения, дистанционных образовательных технологии при реализации образовательных программ».

Региональный уровень:

- Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 26.06.2019 № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».
- Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Муниципальный уровень:

- Постановление Администрации Верхнесалдинского городского округа от 01. 10. 2019 г. №2789 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории Верхнесалдинского городского округа»

Уровень учреждения:

- Устав МБУ ДО «Центр детского творчества».

2. Основные характеристики программы

2.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Акробатические зарисовки в хореографии» (далее Програма) - **художественная.** Данная программа предназначена для обучения детей школьного возраста в группах дополнительного образования по углубленному изучению акробатических элементов в современной хореографии. Программа призвана развивать у учащихся физические способности и навыки, необходимые для того, чтобы украсить хореографические постановки зрелищными и креативными акробатическими зарисовками и сделать выступление коллектива яркими, запоминающимися и оригинальными.

Актуальность данной Программы соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует: формированию и развитию творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся. Данная программа является социальным заказом родителей и детей и создана специально для учащихся, которые проявляют повышенный интерес и способность к занятиям акробатикой. Так как в муниципалитете нет программ по цирковому и акробатическому искусству и дети ездят на занятия в другой город, то данная программа будет актуальна для ребят, которые добились высоких результатов в освоении базовых элементов хореографии и имеют потенциал развития силы и гибкости для углубленного изучения акробатических элементов. Здоровье, интеллект, характер человека напрямую зависит от его правильного физического развития, фундамент которого закладывается с первых лет жизни. Физически развитый ребёнок лучше приспособлен к жизни, меньше болеет, сила, ловкость и гибкость помогут ему избежать многих опасностей. Для преодоления гиподинамии, для достаточной двигательной активности кроме уроков физической культуры школьникам необходимы, конечно, дополнительные тренировки.

Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие занимающихся; помогает развить ловкость, смелость, силу, гибкость, устойчивость равновесия, координированность и другие жизненно необходимые качества и навыки.

Регулярные тренировки по данной программе приводят к стойкой адаптации к нагрузке, к увеличению «количества здоровья», т. е. способности противостоять заболеваниям и выдерживать учебные и бытовые нагрузки. Учащийся не только получает полноценное физическое развитие, но и вырабатывает привычку к регулярным занятиям физической культурой, закаливает характер, нацеливает себя на правильные жизненные ориентиры.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, быстроты реакции, гибкости и совершенствованию вестибулярного аппарата. Формирует у учащихся организованность, ответственность и выдержку.

В связи с этим возникла потребность в написании программы «Акробатические зарисовки в хореографии».

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность состоит в деятельном подходе к воспитанию, образованию и развитию обучающегося средствами хореографии. Учащиеся занимаются изучением акробатики интегрированно в современных стилях танцев. Они также обучаются искусству танца, участвуют в постановках коллектива, но при этом имеют возможность выделиться своими незаурядными способностями в ловкости и гибкости. Параллельно с танцевальными дисциплинами дети изучают такие предметы, как «сцендвижение», «акробатические этюды». Занятия по данной программе дают возможность усовершенствовать свои хореографические навыки и умения, сделать танцевальную постановку более интересной и зрелищной. Данная программа рассчитана на детей с базовым уровнем хореографической подготовки.

Адресат программы

Учащиеся возрастом от 11 до 16 лет. Без ОВЗ.

Подросток (11– 13 лет):

Подростковый возраст является переходным, прежде всего, в биологическом смысле. Социальный статус подростка мало чем отличается от детского. Подростки — все еще школьники и находятся на иждивении родителей и государства. Их основная деятельность — учеба.

К биологическим факторам относят половое созревание, а также бурное развитие и перестройку всех органов, тканей и систем организма. Начало полового созревания, связанное с появлением новых гормонов в крови и их влиянием на центральную нервную систему, а также с бурным физическим развитием, повышает активность, физические и психические возможности детей и создает благоприятные условия для появления у них ощущения взрослости и самостоятельности. Здесь очень важно не дать подростку замкнуться в себе, повышать его самооценку, дать понять ребенку, что у него получается, он может. Приобщить его к общению в коллективе, создать ему условия, что он нужен и необходим обществу. Выполняя сложные акробатические трюки, учащийся добивается правильного их выполнения. Это поднимает его самооценку не только среди других детей, но и в первую очередь в своих глазах, он учится целеустремленности, учиться добиваться поставленных целей.

Старший школьный возраст (14 – 16 лет):

Главное психологическое приобретение ранней юности — это открытие своего внутреннего мира. Что вызывает много тревожных, драматических переживаний. Внутреннее «Я» может не совпадать с внешним поведением, актуализируя проблему самоконтроля. Старший школьный возраст — это возраст формирования собственных взглядов и отношений, поисков самоопределения. Именно в этом выражается теперь самостоятельность юношей. Если подростки видят проявление своей самостоятельности в делах и поступках, то старшие школьники наиболее важной сферой проявления самостоятельности считают собственные взгляды, оценки, мнения. В данной

программе нет ограничений для таких детей, им позволительно экспериментировать с акробатическими этюдами. Так же программа предполагает самостоятельную работу над постановкой номеров.

Число детей, одновременно находящихся в группе от 7 до 12 человек, согласно СанПин 2.4.3648-20 и предоставляемого помещения образовательной организации для реализации программы).

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 урока. Продолжительность одного урока 45 минут.

Объём программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы -216 часов. Программа состоит из двух тематических модулей:

1 модуль – 96 часов;

2 модуль – 120 часов.

Срок освоения программы

Общий срок освоения программы составляет – 1год (9 месяцев).

Уровневость программы

- «Продвинутый». Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. Также предполагает углубленное изучение содержания общеразвивающей программы «Акробатические зарисовки в хореографии» и доступ к околопрофессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Формы обучения

Групповая.

Виды занятий

Беседа, лекция, практическое занятие, мастер-класс, экскурсия, открытое занятие, фестиваль, тренинг.

Формы подведения результатов

Опрос, мастер-класс, творческий отчет, фестиваль, конкурс, практическое занятие, открытое занятие, самостоятельная постановка танцевальной композиции.

2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

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

Задачи:

Обучающие:

- Познакомить с историей возникновения акробатики;
- формирование практических умений и навыков выполнения акробатических элементов и связок;
- формирование навыка самоконтроля и самостраховки, путем приобретения практического опыта во время выполнениям
- обучение акробатическим упражнениям;
- формирование эстетических качеств (музыкальности, выразительности).
- формирование умений быстро переходить от выполнения одних движений к другим.
- формирование специальных компетенций в области спортивной акробатики и ЗОЖ.

Развивающие:

- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- развитие музыкально-исполнительских способностей;
- 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 детей;
- Развить мышечную свободу, пластику, координацию;

- Развить коммуникативные навыки и организаторские способности.

Воспитательные:

- Воспитывать работоспособность, решительность, ответственность, выносливость, сопереживание;

- Воспитывать уважение к культурному наследию своего народа;

-Воспитывать любовь к творческой деятельности, желание участвовать в хореографических постановках.

- формирование познавательного интереса и желание заниматься хореографией;

- воспитание доброжелательного отношения к сверстниками в совместной двигательной деятельности;

- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

2.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

1 модуль

«Основы акробатики»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Введение**	**2**	**1**	**1**	**беседа**
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности. Диагностика физических качеств.	2	1	1	Анкетирование, тестирование
2.	**Общая физическая подготовка**	**30**	**10**	**20**	**Отчетное занятие**
2.1.	Быстрота	6	2	4	мониторинг
2.2.	Сила	6	2	4	мониторинг
2.3.	Выносливость	6	2	4	мониторинг
2.4	Гибкость	6	2	4	мониторинг
2.5	Ловкость, координация	6	2	4	мониторинг
3	**Акробатические упражнения**	**20**	**13**	**7**	мониторинг
3.1	Осанка и	4	2	2	мониторинг

	красивая походка				
3.2	Запрещенные движения на занятиях акробатикой	4	3	1	опрос
3.3	Базовые упражнения в акробатике	8	4	4	Практическое занятие
3.3	Терминология разучиваемых упражнений	4	4		тест
4.	**Ритмико-гимнастические упражнения**	**12**	**4**	**8**	**зачет**
4.1.	Элементы музыкальной грамоты	6	2	4	мониторинг
4.2	Виды построений и перестроений	6	2	4	Практическое занятие
5	**Творческая деятельность**	**30**	**8**	**22**	**Творческий отчет**
5.1	История возникновения акробатики, ее виды	4	2	2	тест
5.2	Создание акробатических	8	4	4	Практическое занятие

	этюдов				
5.3	Тренировки	18	2	16	Практическое занятие
6.	**Итоговое занятие**	**2**		**2**	Открытое занятие
	Итого	96	36	60	

Учебный (тематический) план

2 модуль

«Акробатика в хореографии»

№ п/п	**Наименование раздела, темы**	**Количество часов**			**Формы аттестации/ контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	**Введение**	**2**	**1**	**1**	**опрос**
2.	**Специальная физическая подготовка**	**20**	**8**	**12**	**Проверочное занятие**
2.1.	Акробатика на статику	10	4	6	мониторинг
2.2.	Акробатика на динамику	10	4	6	мониторинг
3.	**Основы техники акробатических упражнений**	**28**	**10**	**18**	**мониторинг**
3.1.	Кувырки	6	2	4	мониторинг
3.2.	Стойки	4	2	2	мониторинг

3.3.	Перекаты	6	2	4	мониторинг
3.4	Упражнения на равновесие	6	2	4	мониторинг
3.5.	Упражнения с гимнастическими предметами	6	2	4	мониторинг
4.	**Парная акробатика**	**22**	**8**	**114**	**Мониторинг**
4.1	Упражнения в паре	8	2	6	мониторинг
4.2.	Парные поддержки	8	4	4	мониторинг
4.3	Вольные упражнения	6	**2**	4	Практическое занятие
5.	**Акробатика в хореографии**	**26**	**8**	**18**	**Открытый урок**
5.1.	Разновидность танцевальных шагов и прыжков	10	2	8	Проверочное занятие
5.2.	Танцевальные связки с акробатическими элементами	16	6	10	Практическое занятие
6.	**Творческая деятельность**	**20**	**10**	**10**	**Отчетный концерт**
6.1.	Постановка танцевальных номеров	20	10	10	Практическое занятие

7	**Итоговое занятие**	**2**	**1**	**1**	**опрос**
	Итого:	**120**	**46**	**74**	

Содержание учебного плана
1 модуль «Основы акробатики»

Раздел 1. Введение

1.1. Вводное занятие. Техника безопасности. Диагностика физических качеств.

Теория: Введение в общеразвивающую программу. Знакомство с педагогом, историей и традициями коллектива. Инструктаж по технике безопасности. Формирование коллектива. Индивидуальное собеседование. Организационное собрание. Правила поведения на сцене, за кулисами, в общественных местах.

Практика: Экскурсия по ЦДТ. Анкетирование обучающихся.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1. Быстрота

Теория: Понятие «Быстрота», её значение, виды упражнений на развитие

Практика: бег 20 метров,

- бег 3х10 метров,
- бег в среднем темпе 5-10 минут,
- бег с прыжками

2.2. Сила

Теория: Понятие «Силы», её значение в акробатики, виды упражнений на развитие силы.

Практика: отжимание

- подтягивание
- угол в упоре
- поднимание туловища за 30 секунд (тоже, но с поворотами)
- поднимание нн. из положения лёжа (тоже, но на шведской стенке)
- прыжки на возвышение
- прыжки на двух с подтягиванием коленей.

2.3. Выносливость

Теория: Понятие «Выносливость», её значение для развития, виды упражнений на выносливость.

Практика: кроссовый бег

- круговая тренировка
- спортивные (подвижные) игры

2.4. Гибкость

Теория: Понятие «Гибкость», её значение для физического развития, виды упражнений на развитие гибкости.

Практика: разновидности шпагатов (кольцом, с наклоном вперед)

- разновидности наклонов (вперед, назад),
-разновидности мостиков (из стойки лёжа, из стойки стоя)

2.5. Ловкость, координация

Теория: Понятия «Ловкость», « Координация», их значение для развития, виды упражнений на развитие.

Практика: жонглирование малыми мячами - ходьба по гимнастической скамейке (разновидности ходьбы, поворотов) - преодоление полосы препятствий

Раздел 3. Акробатические упражнения

3.1. Осанка и красивая походка

Теория: Значение осанки и походки в хореографии. Виды упражнений на развитие.

Практика: Упражнения на развитие гибкости спины, растяжка шпагатов и плечевого пояса. Совершенствование стойка на лопатках. Стойка в группировке. Стойка махом одной и толчком другой возле стенки (с помощью).

3.2. Запрещенные движения на занятиях акробатикой

Теория: Свод правил акробатики. Что запрещено делать на уроках акробатики. Запрещённые движения в акробатике.

Практика: Просмотр видеофильма, разбор материала

3.3. Базовые упражнения в акробатике

Теория: Типы базовых (основных) упражнений в акробатике. Динамический тип. Статический тип. Их отличия друг от друга. Техника их выполнения.

Практика: Разновидности кувырков. Разновидности стоек. Разновидности мостов. Связка с элементами стат.акробатики. Связка акробатики на динамику. Перевороты вперёд. разновидности« колеса».

3.4. Терминология разучиваемых упражнений

Теория: Глоссарий основных терминов в акробатике.

Раздел 4. Ритмико-гимнастические упражнения

4.1. Элементы музыкальной грамоты

Теория: Понятия: такт, сильная и слабая доля, ритм.

Практика: Основные музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, выделение сильной доли, понятие паузы, движение в заданных размерах. Упражнения на развития чувства ритма и лада, гармоничного развития тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость обогащение

музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

4.2. Виды построений и перестроений

Теория: Понятие построение и перестроение. Виды построений и перестроений. Где и в каких случаях используется.

Практика: Построение в шеренги, колонны, круги и т. д. по распоряжению. Перестроения – переходы из одного строя в другой. Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги в три. Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, четыре и т. д.) последовательным поворотом в движении.

5. Творческая деятельность

5.1. История возникновения акробатики, ее виды

Теория: История развития акробатики в России

Практика: тестирование

5.2. Создание акробатических этюдов

Теория: Понятие этюд в акробатике**.**

Практика: Совмещение нескольких акробатических элементов в единую композицию. При выполнении *акробатических этюдов* используется известные упражнения (бег, прыжки, повороты, остановки, наклоны, вращения, броски и ловли), а так же ритмико-гимнастические упражнения.

Эти упражнения основаны на *принципе целостности*: участие в движении с предметами всего двигательного аппарата занимающихся.

5.3. Тренировки

Теория: Значение тренировки в акробатике.

Практика: Повтор и отработка ранее выученных элементов под музыку, Создание танцевальных номеров с элементами акробатики.

6. Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов, сдача нормативов. Выдача домашнего задания на 2 модуль обучения.

Содержание учебного плана

2 модуль «Акробатика в хореографии»

Раздел 1. **Введение**

Теория: Техника безопасности на занятиях.

Практика: Повтор ранее выученных элементов акробатики. Проверка домашнего задания.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

2.1. Акробатика на статику

Теория: Понятие статические упражнения в акробатике. Техника выполнения этих элементов.

Практика: Упражнения: «Колечко»

«Лягушка»

- «Ласточка»

- Шпагаты

- Мосты

- Стойки

- «Складка»

2.2. Акробатика на динамику

Теория: Понятие динамические упражнения в акробатике. Техника выполнения данных элементов.

Практика: Упражнения: - разновидности кувырков (твист)

- разновидности стоек

- перекидки
- перевороты
- «Колесо» (с места, с подскоком)
- акробатическая связка

Раздел 3. Основы техники акробатических упражнений.

3.1. Кувырки

Теория: Понятие кувырок. Виды кувырков. Техника выполнения кувырка.

Практика: Кувырок вперед. Кувырок назад. Переворот в сторону. Из стойки на правой ноге. Боковой кувырок. Кувырок в стойку на лопатках. Кувырок с прыжка. Кувырок с сальто.

3.2. Стойки

Теория: Понятие «стойка» в акробатике. Виды стоек. Техника правильного выполнения стоек.

Практика: Стойка на лопатках — сохранение вертикального положения тела ногами вверх с опорой на лопатки

Стойка на трех точках — сохранение вертикального положения тела ногами вверх с опорой на голову и руки

Стойка на груди (саранча) — сохранение вертикального положения тела ногами вверх с опорой на грудь и руки

Стойка на предплечьях — сохранение вертикального положения тела ногами вверх с опорой на предплечья

Стойка на локтях — сохранение вертикального положения тела ногами вверх с опорой только на локти

Крабик (двойной венсон) — горизонтальный упор на руках с опорой ног в складке на плечах параллельно полу

Венсон — горизонтальный упор на руках с опорой одной ноги в шпагате на плече параллельно полу

Сверчок — горизонтальный упор на руках с опорой ног в складке на плечах перпендикулярно полу

Стойка на руках — сохранение вертикального положения тела ногами вверх с опорой на кисти

Мексиканка — сохранение баланса в стойке на руках с максимально прогнутым положением в поясничном отделе позвоночника с выведенными плечами вперед.

Ивушка — сохранение баланса в стойке на руках с максимально прогнутым положением в грудном отделе позвоночника с выведенными плечами назад.

Крокодильчик — горизонтальный упор с опорой корпуса на локоть

Стойка на одной руке — сохранение вертикального положения тела с опорой на одну кисть

3.3. Перекаты

Теория: Понятие перекат, виды перекатов, техника выполнения переката

Практика: Перекаты вперёд. Перекат назад. Перекат назад в стойку на лопатках. Перекаты в сторон. Перекат вправо в длину. Перекат с поворотом.

3.4. **Упражнения на равновесие**

Теория: Понятие что такое «Равновесие». Виды равновесие и их отличия.

Практика: Ходьба по отмеченной черте, по гимнастической скамейке, лазание по гимнастической стенке. Быстрые и глубокие приседания с последующим прыжком вверх. Стойка на одной ноге (на всей ступне), другая в различных положениях. То же, с различными движениями свободной ногой и руками. То же, в сочетании с различными формами передвижений. Стойка на носках, руки в различных положениях. То же, после бега, пружинных движений, приседаний и подпрыгиваний. То же, с поворотами туловища и головы, с наклоном и с изменением положения туловища Стойка на носке одной ноги (ступая на носок и вставая через всю ступню), другая нога и руки в различных положениях. То же, с различными движениями свободной ногой и изменением положения туловища и рук. То же, с разбега и держать принятое положение. Вертикальное равновесие. То же, с разбега. То же, через полуприсед на одной ноге. То же, на носке, вставая через всю ступню и ступая на носок. Переднее равновесие. То же, с разбега. То же, с глубокого приседа. Повторить в темпе. Круглый полуприсед. То же, с

разбега. То же, с подскока. То же, на одной ноге, другая в разных положениях. Спружинивая, перенос тяжести вперед и назад, махом рук вперед-кверху встать на носок.

3.5. Упражнения с гимнастическими предметами

Теория: Названия и назначение гимнастических предметов. (Скакалка, обруч, мяч гимнастическая лента).

Практика: Упражнения со скакалкой. Упражнения с обручем. Упражнения с мячом. Упражнения с лентой.

Раздел 4. Парная акробатика

4.1. Упражнения в паре

Теория: Понятие «Парное упражнение» Виды парных упражнений в акробатике. Техника выполнения таких упражнений.

Практика: Поддержки на коленях. Соскоки в парной акробатике. Сальто в парной акробатике. Полупереворoты в парной акробатике. Курбеты в парной акробатике. Повороты в парной акробатике. Темповые упражнения в парной акробатике.

4.2. Парные поддержки

Теория: Понятие «Поддержка». Виды поддержек в акробатике. Статические и динамические поддержки.Техника их выполнения в паре.

Практика: Стойка на руках, вертикально полу. Лежа на руках партнера горизонтально полу, животу. Стоя на руках , ногами вверх. Стоя на плечах. Стоя на коленях. С движением нижнего партнера, по прмой, по кругу. В соединении с другими элементами.

4.3. Вольные упражнения

Теория: Понятие «вольное упражнение». Техника выполнения.

Практика: Создание акробатических связок из вольных упражнений (кувырки, сальто, шпагаты, стойки на руках и другие)

5. **Акробатика в хореографии**

5.1. Разновидность танцевальных шагов и прыжков

Теория: Виды шага, бега, прыжки. Техника их выполнения.

Практика: Высокий шаг, Переменный шаг, Переменный шаг, Боковой приставной Шаг, Боковое припадание, Боковой шаг «крестик» (вправо -влево), Шаг скрестный вперед -назад («косичка»).

Прыжки: «Подскок», Прыжки с отбрасыванием ног Назад, Прыжки с выбрасыванием ног вперед, «Ножницы», «Большая гармошка», «Крестик», «Метелочка» ,«Веревочка».

5.2. Танцевальные связки с акробатическими элементами

Теория: Основные принципы построений в танце. Разновидности рисунков и развитие музыкального сюжета в танце.

Практика: Освоение разновидностей бега, разновидностей танцевальных шагов и прыжков. Разучивание танцевальных связок в стиле эстрадного танца и различных уличных направлений танцев.

Раздел 6. Творческая деятельность

6.1. Постановка танцевальных номеров

Теория: Выбор музыки для номеров. Создание сюжета и образов к номерам.

Практика: Постановка номеров. Репетиции.

Раздел 7. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов обучения по программе.

Практика: Мониторинг полученных знаний. Опрос.

2.4. Планируемые результаты

По окончании обучения по программе «Акробатические зарисовки в хореографии», обучающиеся будут знать и уметь:

Метапредметные результаты

-Уметь планировать и оценивать свои действия;

-уметь общаться в коллективе, выстраивать отношения с другими детьми;

-уметь формировать навыки самоконтроля и самостраховки, путем приобретения практического опыта во время выполнения упражнений; ;

-уметь ориентироваться в пространстве в статике и в динамике;

-уметь быстро переходить от выполнения одних движений к другим;

Личностные результаты

-уважать культурное наследие своего народа;

-проявлять интерес к знаниям в области акробатики, танца;

-проявлять лидерские качества и умения организатора;

-стремиться к творчеству, самовыражению, самореализации.

Предметные результаты

-знать историю возникновения акробатики;

-знать акробатические термины ;

-знать основные акробатические упражнения;

-уметь координировать свои движения;

-уметь быть работоспособным, решительным, выносливым.

3. Организационно – педагогические условия.

3.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. танцевальный класс -1
2. зеркала -10 м
3. хореографические станки 10 м
4. аппаратура (музыкальный центр) – 1 шт
5. гимнастические коврики – 15 шт.
7. гимнастические мячи – 15 шт.
8. скакалки – 15 шт.
9. гимнастические обручи – 15 шт.
10. Гимнастические ленты – 15 шт.
11. флэшки с музыкой для танцев – 2 шт
12. маты гимнастические -8 шт

Кадровое обеспечение

Для реализации общеобразовательной программы нужны:

1. Педагог дополнительного образования, с высшим педагогическим образованием, имеющим курсы повышения

Методические материалы

1) Физическая культура: практическое пособие/ Б.И. Загорский, И.П.Залетаев, Ю.П.Пызырь – 2-е изд., перераб. И доп.- М.; высш. шк., 1989г.
2) Азбука хореографии: Т.Барышникова, «Респекс» и «Люкси» С.-Петербург, 1996г.
3) «Волшебная сила растяжки»: Е.И.Зуев, «Советский спорт» М., 1990г.
4) «Гимнастика»: Сб./ сост. В.М.Смолевский; Редкол. Ю.К.Гавердовский - М.; Физкультура и спорт, 1987г.
5) Королева М. «Слушай музыку, делай кач, будь собой! Как танцевать хип-хоп».
6) Письменская А. « Хип-хоп и R’n'B — танец».

3.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Форма аттестации:

С момента поступления ребенка в творческое объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития: первичная диагностика (сентябрь), промежуточная аттестация (декабрь), итоговая аттестация (апрель — май). Выявляются результаты ребенка в растяжке в форме практического занятия, на котором производят замеры данных ребенка в контрольной позе:

a) продольные шпагаты;
b) поперечный шпагат;
c) мостик;
d) сведение прямых рук за спиной;
e) релеве;
f) 1 позиция ног.

Общая физическая подготовка учащегося оценивается на практическом занятии путем подсчета выполненных раз одного упражнения за 30 сек.

a) Прыжки на месте;
b) Бег с высоким подниманием бедра;
c) приседания;
d) пресс;
e) махи ногами.

Акробатические навыки оцениваются у ребят на промежуточном контроле в конце каждого полугодия в ходе открытого занятия, на котором учащиеся представляют вниманию жюри те акробатические элементы, которые осваивали на протяжении предшествующего учебного периода:

a) кувырок вперед;
b) кувырок назад;
c) «перекидка» вперед;
d) «перекидка» назад;

e) «перекидка» с промахом;
f) «перекидка» на 1 руке;
g) перекат через мостик вперед;
h) перекат через мостик назад;
i) колесо на 1 руке;
j) колесо без рук;
k) колесо с промахом;
l) рондат;
m) фляг;
n) сальто вперед;
o) сальто назад.

Хореографические навыки оцениваются на конкурсах и фестивалях во время выступлений на сцене, конкурсах городского, регионально и федерального уровня во время выступления перед аудиторией.

Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, открытые занятия, концерты, участие в конкурсных мероприятиях.

Оценочные материалы: Для оценивания результатов обучения по программе используются: опросники, мониторинги, тесты, задания.

Критерии усвоения образовательной программы:

• Владение теоретическими знаниями и специальной терминологией.
• Владение основами акробатики .
• Умение самостоятельно проводить различные тренинги.
• Активность участия в творческих проектах и разработках.
• Креативность в выполнении творческих заданий.
• Умение взаимодействовать с товарищами и педагогом.
• Умение организовать свое время и деятельность.

4. Список литературы

Список литературы используемой при составлении программы

Для Педагога:

1. Андреев И.В. Психология и педагогика. Учебное пособие. М. Эксмо. 2008г.
2. Бакал Д.С.и др. Большая олимпийская современная энциклопедия. М. Эксмо, 2008г.
3. Барышникова Т. К. «Азбука хореографии» Санкт-Петербург «Респекс», «Люкси», 1996г.
4. Брыкин А. Т. Смолевский В.М. Гимнастика. М, 1985г
5. Гусева Т. А. «Вырастай-ка! Гармоническая спортивная игровая гимнастика» Тобольск ТГПИ им. Д.И. Менделеева 2004г.
6. Игнашенко А. М. Акробатика. М 2013г.
7. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. ВЛАДОС. 2005г
8. Коркин В. П. Акробатика. М. 2013г
9. Коркин В. П., В.И. Аракчеев. Акробатика. Каноны терминологии. Москва «Физкультура и спорт» 1989г.
10. Кузмина К.А. Белянина С.И. Анатомия, физиология, гигиена человека, методические рекомендации. Саратовский медицинский институт, 1991г
11. Панфилова А.А.Хрестоматия по анатомии. Саратов. Лицей, 2005г.
12. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Физическое воспитание учащихся. М. Просвещение 2006г.
13. Смирнов А.Т. Основы безопасной жизнедеятельности. М, Просвещение 2008- 2010гг.
14. Шевченко Г.Н. Основы безопасности жизнедеятельности, 2005г.
15. Филиппова Е. И. Методические рекомендации по классическому экзерсису для руководителей танцевальных коллективов г. Саратов 1990г.

Список рекомендуемой литературы для учащихся и родителей (законных представителей несовершеннолетнего учащегося) :

1. Болобанов В. Н. «Юный акробат» - Киев, «Здоровье», 1982г.

2. Буллок А., Джеймс А., «Хочу быть акробатом». Вильнюс. Полина 1997.

3. Гусева Т. А. «Вырастай-ка! Гармоническая спортивная игровая гимнастика» Тобольск ТГПИ им. Д.И. Менделеева 2004г.

Интернет источники:

1. https://gym1590s.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/5fbbb75ca0c92.pdf

2. http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/12383/2/05Seznevaus.pdf

3. https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/10/23/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-akrobatika

Приложение 1

ПРИМЕРЫ И РАЗБОР РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ

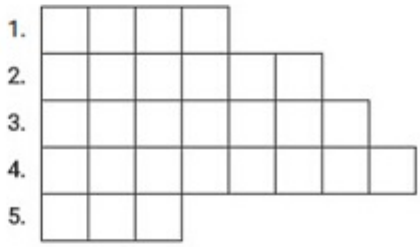
1. Акробатические упражнения

Решите примеры и узнайте названия упражнений в акробатике.

(35+15) - 49

(66 - 6):30

9*9 + 5 - 83



(42 - 10):8

5*(6 - 5)

Решение:

- 35 плюс 15 равняется 50. Минус 49 равняется 1.
- 66 минус 6 равняется 60. Разделить на 30 равняется 2.
- 9 умножить на 9 равняется 81. Плюс 5 равняется 86. Минус 83 равняется 3.
- 42 минус 10 равняется 32. Разделить на 8 равняется 4.
- 6 минус 5 равняется 1. 5 умножить на 1 равняется 5.

Правильный ответ: 1, 2, 3, 4, 5.

(35+15) - 49

(66 - 6):30

9*9 + 5 - 83

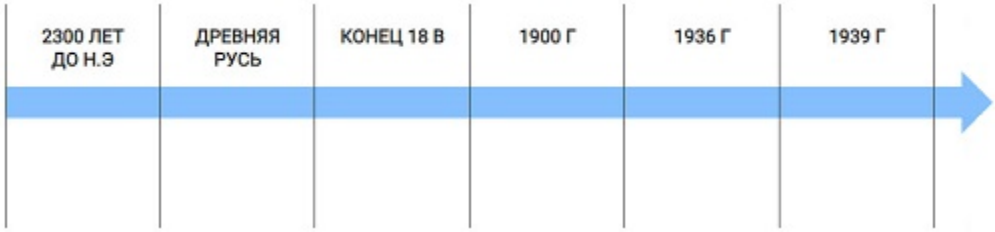
1.	м	о	с	т				
2.	с	т	о	й	к	а		
3.	к	у	в	ы	р	о	к	
4.	п	о	в	о	р	о	т	ы
5.	с	е	д					

(42 - 10):8

5*(6 - 5)

2. События в мире акробатики

Разместите события на ленте времени.



1. 2.

3. 4.

5. 6.

Решение: Начните с размещения событий, которые вы лучше запомнили с теоретического материала.

Правильный ответ:

2300 лет до н.э . – 5

Древняя Русь – 4

Конец 18 в. – 1

1900 г. – 3

1936 г. – 6

1939 г. – 2

Приложение 2

Глоссарий

Акробатика – с греческого «акробатэс», - означает «хожу на цыпочках, лезу вверх».

Динамические упражнения – упражнения, которые предполагают исполнение в движении с удержанием тела в положении равновесия.

Статические упражнения – упражнения, которые подразумевают исполнение элементов без перемещения.

Кувырок – вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову.

Мост – прогиб в пояснице и груди с опорой на руки и ноги.

Сальто – переворот через голову без опоры на руки.

Приложение 3

Мониторинг освоения программы
«Акробатические зарисовки в хореографии».

Фамилия, имя ребёнка	Акробатические упражнения					Общее количество баллов	Общий уровень
	звёздочка	стойка на лопатках	мостик	шпагат	стойка на руках		

Уровни освоения программы воспитанниками:
Высокий уровень - Учащийся выполняет акробатическое упражнение самостоятельно – 2;
Средний уровень - Учащийся выполняет при незначительной помощи взрослого – 1;
Низкий уровень - Учащийся выполняет упражнение со значительной помощью взрослого или не выполняет - 0.

Общий уровень
Высокий уровень - 8 - 10
Средний уровень - 4 - 7
Низкий уровень - 0 - 3

Условные обозначения:
Н – начало учебного года;
К – конец учебного года