

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
ШКОЛА № 814

---

"РЕКОМЕНДОВАНО"

экспертным советом

Протокол № \_\_\_\_\_

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2016 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ Школа № 814

М.Н. Иванцов

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2016 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности

«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АКРОБАТИКА»

Возраст обучающихся: 8 - 18 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
Митрохина Екатерина Юрьевна,  
педагог дополнительного  
образования

Педагог, реализующий программу:  
Митрохина Екатерина Юрьевна

МОСКВА, 2016 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Акробатика** – вид спорта, включающий сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами. В упражнениях участвуют различные группы мышц. В программу включены элементы хореографии при составлении «вольных упражнений» с музыкальным сопровождением.

В учебной программе урокам акробатики отведено сравнительно небольшое количество часов, поэтому для тех детей, которые проявляют интерес и склонность к акробатике и хореографии, организовываются внеклассные занятия.

Направленность программы - занятия акробатикой в сфере детской художественной самодеятельности, ориентированной на свободный творческий поиск, на реализацию собственного образовательного интереса. Особенности функционирования системы дополнительного образования неизбежно тянут за собой ряд проблем: добровольность посещения занятий, зачастую понимается как необязательность, свободный творческий поиск рождает текучку учащихся в течение года, отсеив случайных попутчиков в первом полугодии и пополнение новыми энтузиастами вплоть до последнего учебного месяца, проблемой является и разновозрастной состав учащихся и большой разброс в их уровне полготовки, от имеющих опыт обучения в каких-либо спортивных организациях до полного отсутствия какого-либо опыта. Заложенные в программу принципы “от простого у сложному” и “возврата к пройденному” позволяют преждевременно отсеявшимся учащимся освоить начальные акробатические навыки, вновь пришедшим - логически последовательно втянуться в работу, а постоянному составу совершенствовать свое мастерство на новом, более сложном творческом уровне. Программа курса не предусматривает профессиональный уровень подготовки, оставляя это прерогативой профессиональных команд, она в первую очередь направлена на поддержание активного и здорового образа жизни, приобщение к миру спорта и ЗОЖ, развитие творческих способностей и умение находить нестандартные решения.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы в приобщении к здоровому образу жизни через акробатические упражнения и развитие физических качеств (Сила, гибкость, скорость, выносливость и т.д.)

Новизна программы - в сочетании акробатических элементов и способов освоения более сложных кондиционных трюковых элементов.

- в возможности использования полученных навыков в танцевальных студиях;
- в учете особенностей системы дополнительного образования и акцентированном использовании принципа возврата к пройденному в течение учебного года, позволяющему менее организованным учащимся логически последовательно влиться в работу на любом этапе;
- в сочетании в спорте детей разного возраста, роста и комплекции.
- в возможности обучения обычных школьников без навыков спортивной деятельности

-в использовании в процессе обучения музыки и приемов театрального искусства.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы “Акробатика”:

- в эстетическом воспитании учащихся,
- в освоении навыков акробатики,
- в приобщении учащихся к выступлению на сцене,
- в приобщении учащихся к патриотизму и чувству товарищества.

**Ведущая теоретическая идея**, на которой базируется программа - приобщение к здоровому образу жизни, посредством упражнений, что способствует не только физическому развитию, но и творческому эмоциональному становлению личности.

### **Цель и задачи образовательной программы “Акробатика”**

Главная цель: развивающее обучение, которое ведёт к развитию творческих способностей, эмоционального мира ребёнка через приобщению к акробатическому искусству.

Данная программа предусматривает первоначальное знакомство с основами акробатики, хореографию – постановка корпуса и техника исполнения пируэтов; силовые тренировки – укрепление мышечного скелета, обучение прыжковым техникам, растяжка; силовые тренировки

Программа является факультативным занятием по черлидингу и танцам, с целью дальнейшего физического, эстетического и творческого развития ребенка путем приобщения его к спорту в целом и возможном дальнейшем вступлении в профессиональный спорт (акробатика, черлидинг, спортивные танцы)

#### **Задачи:**

Обучающие:

- обучение навыкам совершенствования в спорте;
- обучение акробатическим и гимнастическим элементам;
- формирование познавательного интереса и желание заниматься спортом;

Развивающие:

- развитие творческих способностей детей, нравственное и физическое совершенствование;

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств личности обучающегося;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- содействие воспитанию нравственных, эстетических качеств личности;
- сплочение коллектива, формирования правильных взаимоотношений детей на основе совместной спортивно-творческой деятельности.

### **Психологические особенности детей**

## **8-15 лет**

### **Подросток**

Социальная система развития – состояние «между взрослым и ребенком» Все подвергается оценке и переоценке, обретает новое значение и смысл. Подростковый возраст можно разделить на три этапа: Младший подростковый возраст, старший подростковый возраст и КРИЗИС 13 ЛЕТ

#### Кризис 13 лет

Происходит резкое изменение переживаний (как их структуры так и их содержания)

#### Особенности

- взрыв непослушания
- грубость
- немотивированное противостояние взрослым
- негативизм по отношению к учителям
- пониженная самооценка

В этом возрасте подросток уязвим так как еще не умеет опираться на сильные стороны своей личности характера, свои достоинства.

#### Ведущая деятельность – Учение + мышление

-- Общение(стремление найти свое место)

-- Общественно-полезная деятельность(пытаясь утвердиться

в новой соц. позиции, подросток старается выйти за рамки ученической деятельности в другие сферы)

#### Центральные новообразования:

- Абстрактное мышление
- Самосознание
- Половая идентификация
- Чувство взрослости
- Переоценка ценностей
- Автономная мораль

Подростков отличает особый интерес к обобщенным нравственным нормам, отвлечённым социальным представлениям. В этом возрасте повышается потребность отстаивать свои взгляды на жизнь, что ведет к возникновению конфликтных отношений со взрослыми. Таким образом занятия танцами могут способствовать выходу потенциальной подростковой агрессии в созидательное русло в процессе энергичного танца либо в танцевальном спектакле на тему, волнующую эту возрастную группу.

## **15-18 лет**

### **Юношеский возраст**

Социальная система развития- Старший школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Изменяется отношение к школе – оно становится более прагматичным. Идет поиск сотрудников и единомышленников.

Суть «кризиса юношеского возраста» в разрыве, расхождении образовательной системы и системы взросления

Ведущая деятельность – Познавательная. Связь между познавательными и учебными процессами становится постоянной и прочной.

Изменяется отношение к отметке – важны знания , а не отметки.

Учёба: Либо вообще не слушают, либо слушают эмоционально и напряженно. Т.О. мышление учащихся приобретает личностный эмоциональный характер.

Повышается интерес к культуре!

Центральные новообразования – проф самоопределение и мировоззрение

### **Режим занятий**

-72 часа (одно занятие - два часа в неделю)

Разминка - 30 минут, в том числе 10 минут - общая разминка, 20 минут - “Стречинг”(растяжка). Оставшаяся часть урока – непосредственно изучение и отработка элементов.

Данная программа рассчитана на 2 года обучения.

Оптимальная наполняемость учебной группы 10 человек. Это связано с тем, что акробатика является сложно-координационным видом спорта, соответственно повышается опасность получения травм.

### **Прогнозируемые результаты .**

уважительное отношение детей друг к другу

улучшение осанки, пластики движений.

освоение первоначальных навыков акробатики.

умение наблюдать, сравнивать и фантазировать

видеть , чувствовать и понимать красоту элемента.

Умение сочетать выполнение элементов с музыкой(ритмом)

### **Система контроля за достижением результатов:**

мини-конкурсы в пределах занятия, с оценкой результатов, как педагогом, так и учениками,

итоговые конкурсы в конце полугодия и учебного года.

отчетные концертные номера, приуроченные к праздничным датам.

**Критерий диагностики сформированности личностных качеств акробата-исполнителя:**

- собранность
- аккуратность
- физическая выносливость
- воля к победе
- техничность и артистизм исполнения программы
- коммуникабельность
- умение быстро принимать решения

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ №	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		всего	теор.	практ.
1	Вводное занятие, техника безопасности.	2	2	0
2	Комплекс общеразвивающих физических упражнений,стречинг.	52	5	47
3	Гимнастические элементы	55	10	45
4	Разучивание «сложных акробатических элементов»	35	15	20
	ИТОГО:	144	32	112

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **1. Вводное занятие, техника безопасности.**

Правила поведения в спортивном зале. Распорядок занятий. Правила пользования и техника безопасности при обращении с радиоаппаратурой. Построение и проведение разминки. Упражнения под разную музыку.

### **2. Комплекс общеразвивающих физических.**

Комплекс общеразвивающих физических упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое занятие. Продолжительность этой части урока- 30 минут. Первые 10 минут занимает общая разминка для первоначального разогрева мышц, приведение их в тонус и последующего укрепления.. Остальные 20 минут занимает “Стречинг”- растяжка.

### **3,4 Гимнастические и акробатические элементы**

#### **Статические элементы и силовые дожимы**

- 1) шпагат;
- 2) угол;
- 3) угол вне;
- 4) угол вне на одной руке;
- 5) высокий угол;
- 6) стойка на голове;
- 7) стойка на руках;
- 8) стойка на одной руке;
- 9) спичаг ноги врозь и вместе из положения стоя;
- 10) спичаг из угла, угла вне, упора лёжа, шпагата;
- 11) «крокодил»;
- 12) крокодил на одной руке;
- 13) из упора лёжа силой дожать сгибая руки в стойку на руках;
- 14) стойка йога;
- 15) «крабик» или двойной венсон;
- 16) горизонтальный упор ноги врозь;
- 17) равновесия: боковое, прямое, заднее;
- 18) мостик;

#### **Повороты в упорах и стойках**

- 1) в упоре лёжа поворот на 180 в упор лёжа сзади и наоборот;
- 2) из упора лёжа поворот на 360 в упор лёжа;
- 3) из упора лёжа сзади поворот на 360 в упор лёжа сзади;
- 4) поворот в стойке на руках на 180 и более;

- 5) поворот в стойке на руках на 360 вокруг одной руки в упор лёжа сзади (Хейли);
- 6) поворот в угле на 180 и более;
- 7) поворот в угле вне на 180 и более;
- 8) поворот в «крокодиле» на 180 и более;

### **Перевороты**

- 1) либела;
- 2) переворот боком или колесо;
- 3) колесо через одну руку;
- 4) рондат;
- 5) медленный переворот назад;
- 6) медленный переворот вперёд;
- 7) перекидка Миникелли;
- 8) темповой переворот вперёд на одну и на две;
- 9) фляк вперёд;
- 10) темповой переворот вперёд с поворотом на 180;
- 11) фляк;
- 12) фляк в упор лёжа;
- 13) фляк на лопатки;
- 14) подъём разгибом с головы;
- 15) подъём разгибом с головы с поворотом на 180;
- 16) подъём разгибом с лопаток;
- 17) сальто назад в упор лёжа;

### **Перекаты и кувырки**

- 1) кувырок вперёд;
- 2) со стойки на руках перекат вперёд;
- 3) длинный кувырок;
- 4) полёт кувырок;
- 5) кувырок назад;
- 6) кувырок назад в стойку на руках;
- 7) кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 180 и более;

### **Прыжки**

- 1) прыжок с поворотом на 180;
- 2) прыжок с поворотом на 360;
- 3) прыжок с поворотом на 540;
- 4) прыжок с поворотом на 720;
- 5) прыжок в прямом шпагате;
- 6) прыжок в поперечном шпагате;



- 7) прыжок в поперечный шпагат с поворотом на 180;
- 8) прыжок в прямом шпагате с поворотом на 180;
- 9) прыжок в упор лёжа;
- 10) прыжок с перемахом ноги врозь в упор лёжа;
- 11) прыжок углом (согнувшись) в упор;
- 12) прыжок углом (согнувшись) с поворотом на 180 в упор лёжа;
- 13) прыжок углом (согнувшись) с поворотом на 180 в упор лёжа толчком одной ногой, махом другой ногой (Гейнер);
- 14) прыжок с поворотом на 180 в упор лёжа;
- 15) прыжок с поворотом на 360 в упор лёжа;
- 16) «казак»;
- 17) бедуинский прыжок;

## **ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

<b>ЗАДАЧИ</b>	<b>СРОКИ</b>
Участие в благоустройстве территории ШКОЛЫ	Сентябрь-Апрель
Участие в массовых мероприятиях ШКОЛЫ	По плану ШКОЛЫ
Участие в конкурсе “Первые шаги”	Март
Участие в массовых делах	По плану ШКОЛЫ
Участие в отчетном концерте	Апрель

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Помещение для занятий должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям ,обеспечиваться тепло- и электроснабжением в пределах общего режима здания, иметь ровный паркетный пол, хорошо проветриваться, отвечать акустическим требованиям для работы с радиоаппаратурой. Дополнительно для нормального функционирования коллектива необходимы помещения для раздевалок, желательно с душем, а также комната отдыха для педагогов с местом хранения радиоаппаратуры, фонограмм, документации, других предметов и средств обучения, необходимых в работе.

Для проведения занятий необходимы:

- Проигрыватель mp3
- секундомер
- ЗЕРКАЛА
- гимнастические маты, гимнастическая дорожка.
- просторный зал с высокими потолками

В целях визуального контроля обучающихся, периодического разбора их ошибок, демонстрации выступлений лучших танцевальных коллективов, определяющих

тенденции мирового развития спортивных танцев дополнительно в работе могут использоваться:

- видеомагнитофон
- телевизор
- видеокамера
- видеокассеты
- компьютер
- учебно-методические видеоматериалы

### **ДОКУМЕНТЫ И МАТЕРИАЛЫ С УЧЕТОМ КОТОРЫХ СОСТАВЛЕНА ПРОГРАММА.**

- Образовательная программа ЦДТМ
- Федеральный закон “ об образовании”
- Столичное образование - 8
- План мероприятий по развитию дополнительного образования детей в г. Москве
- Должностная инструкция педагога дополнительного образования
- Инструкция по охране труда

### **ЛИТЕРАТУРА**

Методика преподавания гимнастики в школе П. К. Петров Изд: Владос 12/1/2000

Газета «Спорт в школе»

Владимир Коркин, Ирина Коркина. "Акробатика на уроках и внеклассных занятиях" (N28/2000)

Владимир Коркин, Ирина Коркина. "Акробатика на уроках и внеклассных занятиях" (N30/2000)

Акробатика. Коркин.В.П. Москва, 1983.

Спортивная гимнастика. Учебник для ИФК/под ред. Смолевского В,М. Гавердовского Ю.К. М.: ФиС-1979.

Гимнастика и методика проведения. Учебник для ИФК (Под ред. В.М. Смолевского, ФиС. 1987)

Художественная гимнастика. Учебник для ИФК / под.ред. Т.К.Лисицкой,М,:-1982

Каноны терминологии. В.П. Коркин, В.И. Аракчеев, М.: ФиС, 1989, с.144

Брыкин А.Т. « Гимнастическая терминология» М.: ФиС, 1969

Теория и методика юношеского спорта - В.П. Филин. ФиС 1987

Теория и методика физического воспитания - под. ред. Матвеева Л.П., ФиС,1982.