

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»

Программа принята педагогическим  
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»  
протокол № 1 от 31 08 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»

С.Е. Дунаева

Приказ № 28 от 31 08 2017 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
«Спектр. Танцевальная акробатика»

**Уровень освоения программы: базовый**

**Направленность: художественная**

**Возраст детей: 8-13 лет**

**Срок реализации: 4 года(432ч), количество в год – 108ч.**

Разработчик, педагог дополнительного образования

**Деева Людмила Ивановна**

Москва, 2017 г.

## Раздел 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа имеет *художественную* направленность с элементами физкультурно-спортивной направленности. Уровень программы – *базовый*.

Танцевальная акробатика – сценическое преобразование акробатических движений. Применяя элементы акробатики можно украсить и усложнить любые танцевальные номера, сделать их необычными и более зрелищным. Танцевальная акробатика с успехом применяется в различных современных танцевальных стилях, таких как hip-hop, breakdance, contemporary, джаз-модерн.

### **Актуальность программы.**

Актуальность программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Особенностью программы является многообразие изучаемых дисциплин. Программа предусматривает теоретическую, физическую, акробатическую и хореографическую подготовку.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств, в процессе освоения акробатических, гимнастических и хореографических упражнений.

Акробатика помогает развиваться гармонично. С помощью движения ребенок выплескивает свою накопившую энергию, а это гарантирует отличное настроение и самочувствие. Движение - это увеличение обмена веществ в организме, правильное развитие тела в целом, улучшение работы мозга и психики ребенка. Это необходимо не только для сценических выступлений, но и для воспитания культуры здорового образа жизни и адаптации ребёнка в социуме.

**Цель программы:** обучение основам акробатики в доступной для детей форме и развитие интереса к танцевальному искусству.

### **Задачи программы.**

#### **Обучающие:**

- обучить основным элементам акробатики;
- научить применять знания в области гигиены и первой медицинской помощи;
- познакомить с необходимыми понятиями и сведениями по физической культуре и спорту

#### **Развивающие:**

- развить физические данные;
- развить координацию движений;
- развить основные двигательные качества,
- развить умение слушать музыку и способность двигаться в ритм ей;
- развить творческие способности.

#### **Воспитательные:**

- воспитать выносливость, дисциплинированность, чувство коллективизма;
- воспитать интерес к танцевальному искусству.

#### **Учащиеся, для которых программа актуальна.**

Возраст обучающихся по этой программе детей 8-13 лет.

Срок реализации программы - 4 года.

Программа рассчитана на детей, закончивших обучение по ознакомительной программе «Спектр. Танцевальная акробатика для всех».

Программа предусматривает оптимальное распределение физических и эмоциональных нагрузок в зависимости от возраста обучающихся, поэтому учебные группы формируются по возрастному принципу: группы для детей 8-9, 9-10 лет, 10-11 и 11-13 лет.

Количество обучающихся в группе: 10-16 человек. Принимаются все желающие при условии отсутствия медицинских противопоказаний, что должно быть подтверждено соответствующей медицинской справкой.

#### **Формы и режим занятий.**

Занятия проводятся группой и сочетают в себе теоретическую и практическую части.

Настоящая программа предусматривает 3 занятия в неделю, 108 часов в год. Продолжительность занятий 45 минут. В конце каждого занятия предполагается 15-ти минутный перерыв на отдых и проветривание помещения.

**Срок реализации программы** – 4 года. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 432 часа.

#### **Планируемые результаты.**

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы и делятся на 2 группы:

- Теоретическая подготовка по основным разделам программы.
- Практические умения и навыки.

По окончании обучения обучающиеся будут

#### **знать:**

- правила поведения на занятии, требования к внешнему виду на занятии;
- технику выполнения элементов акробатики, спортивной йоги;
- как анализировать танцевальный номер, композицию;
- названия всех изученных акробатических элементов

#### **уметь:**

- страховать друг друга при выполнении акробатических элементов;
- объяснить технику выполнения упражнения, элемента, танцевального движения;

- владеть своим телом при выполнении различных элементов и в танце
- у детей будет воспитанно:**
- навык концентрации внимания;
  - смелость;
  - стремление к повышению уровня своего мастерства.

## **Раздел 2. Формы аттестации и оценочные материалы.**

### **Формы контроля.**

Реализация программы «Спектр. Танцевальная акробатика», предусматривает входной, текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

*Входной контроль* осуществляется в форме беседы.

*Текущий контроль* включает следующие формы: просмотр, обсуждение, работа над ошибками.

*Промежуточная* аттестация проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в Государственного бюджетного образовательного учреждения города Москвы в форме участия в открытых уроках и мероприятиях коллектива и Дворца.

*Итоговая* аттестация проводится в соответствии с Положением о порядке и форме проведения итоговой аттестации в Государственном бюджетном образовательном учреждении города Москвы в форме отчетного выступления.

**Таблица результативности освоения программы**

Ф.И.	Основы танцевального движения (1)	Элементы акробатики и танцевальной техники (2)	Элементы сценической грамотности (3)

### **- высокий уровень**

(1) – хорошие знания основ танцевального движения. Уверенно двигается под музыку, передавая ее темповые особенности.

(2) – хорошо владеет пластической культурой движения, обладает набором исполнительских качеств - танцевальный шаг (растяжка), вращения, прыжки, имеет образное видение.

(3) – Освоено пространство зала относительно друг друга и относительно зрителя. Умеет держаться на публике, создавать и доносить задуманный образ до зрителя.

### **- средний уровень**

(1) – знает все упражнения и танцевальные комбинации, но иногда не справляется со сложностью материала. Не всегда движения совпадают с темпом и ритмом музыкального сопровождения.

(2) - Слабо развита координация движений, возникают затруднения при исполнении танцевальных комбинаций, недостаточно развиты танцевальные способности (музыкальность, пластичность, устойчивость).

(3) - Испытывает трудности при выполнении сложных перестроений и при сохранении пространства сцены относительно друг друга и относительно зрителя, существует двигательная закрепощенность и внутренний зажим.

**- низкий уровень**

(1) – недостаточно хорошо чувствует ритм и темп музыкального сопровождения. Не ориентируется в пространстве.

(2) – не скоординирован, плохо запоминает танцевальные комбинации.

(3) – недостаточно пластичен, двигается скованно, сутулится, не исправляет ошибок и не может правильно распределять пространство сцены.

### **Раздел 3. Содержание программы.**

Учебно-тематический план.

**1-й год обучения (8-9 лет)**

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Теор	Практ.	Всего
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>2</b>	Общеразвивающие, танцевальные и прикладные упражнения	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>36</b>
3	Акробатические упражнения	2	34	36
4	Прыжки и растяжка	2	22	24
<b>5</b>	<b>Постановка этюдов, номеров</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие</b>	-	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>9</b>	<b>99</b>	<b>108</b>

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **1. Вводное занятие.**

*Теоретическая часть.* Знакомство с обучающимися. Ознакомление с программой обучения. Инструктаж по технике безопасности, собеседование, для выяснения заинтересованности детей.

#### **2. Общеразвивающие упражнения, танцевальные и прикладные:**

*Теоретическая часть.* Объяснение различных видов упражнений, их необходимость и польза. Основы знаний о гигиене.

*Практическая часть.* Выполнение примерного комплекса ОФП:

1). *Упражнения на мышцы плечевого пояса и рук:*

- Отжимание в упоре лежа;
- отжимание из стойки на голове;

2). *Упражнения на мышцы ног:*

- «пистолетик»- приседание на правую или левую ногу;
- прыжки с группировкой в воздухе.

3). *Упражнения на пресс:*

- складочка из положения «лежа на спине»;
- поднимание туловища, лежа на скамейке (поперек).

4). *Упражнения на мышцы спины*

- поднимание туловища, сидя на скамейке (поперек);
- поднимание ног и рук из положения, лежа на животе (лодочка).

5). Основные движения различных танцевальных направлений.

### 3. Акробатические упражнения:

*Теоретическая часть.* Запрет выполнения элементов без контроля педагога, объяснение выполнения элементов: стойки, равновесия, мосты, перекидки, перевороты. Групповые поддержки, выбросы, полупирамиды.

*Практическая часть.* Выполнение стоек, равновесий, мостов, перекидок, переворотов, групповых поддержек и выбросов, полупирамид

### 4. Прыжки, растяжка.

*Теоретическая часть.* Основы знаний о первой помощи при травмах. Объяснение выполнения элементов.

Темповые акробатические элементы (переворот, рондат), гимнастические и хореографические прыжки, их сочетания и связки. Растяжка мышц ног различными приемами.

*Практическая часть.* Выполнение акробатических элементов (переворот, рондат), гимнастических и хореографических прыжков, их сочетаний и связок. Выполнение комплекса упражнений на растягивание основных мышц тела и шпагатов на правую и на левую ногу.

### 5. Постановка и отработка концертных номеров.

*Теоретическая часть.* Правила построения этюда, номера.

*Практическая часть.* Отработка хореографических элементов, связок и рисунка концертного номера. Отработка музыкальных акцентов концертного номера.

### 6. Итоговое занятие

*Теоретическая часть.* Подведение итогов. Вручение грамот и дипломов.

*Практическая часть.* Тестирование. Выступление на итоговом концерте. Подведение итогов.

## 2-й год обучения (9-10 лет).

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Теор	Практ.	Всего
1	<b>Вводное занятие</b>	2	-	2
2	Общеразвивающие упражнения , танцевальные и прикладные . Фитнес – комплекс упражнений с предметом.	2	34	36
3	Акробатические упражнения	2	34	36
4	Элементы хореографии: прыжки, связки прыжков. Растяжка (шпагат), элементы стрейтчинга.	2	22	24
5	<b>Постановка этюдов</b>	1	7	8
6	<b>Итоговое занятие</b>	-	2	2
	<b>Итого:</b>	9	99	108

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Вводное занятие.

*Теоретическая часть.* Знакомство с программой 2го года обучения. Ознакомление с программой обучения. Инструктаж по технике безопасности, собеседование для повышения заинтересованности детей.

## **2. Общеразвивающие упражнения, танцевальные и прикладные:**

*Теоретическая часть.* Объяснение различных видов упражнений, их необходимость и польза. Основы знаний о гигиене.

*Практическая часть.* Выполнение примерного комплекса ОФП:

1). *Упражнения на мышцы плечевого пояса и рук:*

- Отжимания в упоре лежа;
- отжимание из стойки на голове;

2). *Упражнения на мышцы ног:*

- «пистолетик»- приседание на правую или левую ногу;
- прыжки с группировкой в воздухе.

3). *Упражнения на пресс:*

- складочка из положения «лежа на спине»;
- поднимание туловища, лежа на скамейке (поперек).

4). *Упражнения на мышцы спины*

- поднимание туловища, сидя на скамейке (поперек);
- поднимание ног и рук из положения, лежа на животе (лодочка).

5). Основные движения различных танцевальных направлений.

6). Фитнес с предметом:

Фитнес с фитболом – комплекс, включающий в себя упражнения статического и изометрического характера, с опорой на руки и ноги;

Фитнес со скакалкой – комплекс прыжков и упражнений в положении стоя, сидя. Различные вращения и подброс скакалки.

Комплекс упражнений можно разнообразить, имея под рукой тренажеры и приспособления (скакалка, мяч, гриф от штанги, гантели, гимнастическая стенка, турник, канат и др.).

## **3.Акробатические упражнения:**

*Теоретическая часть.* Запрет выполнения элементов без контроля педагога, объяснение выполнения элементов: стойки, равновесия, мосты, перекидки, перевороты. Групповые поддержки, выбросы, полупирамиды.

*Практическая часть.* Выполнение стоек, равновесий, мостов, перекидок, переворотов, групповых поддержек и выбросов, полупирамид

## **4. Элементы хореографии: прыжки, связки прыжков. Растяжка (шпагат), элементы стрейтчинга.**

*Теоретическая часть.* Правила падения. Основы знаний о первой помощи при травмах. Объяснение выполнения элементов.

Темповые акробатические элементы (переворот, рондат), гимнастические и хореографические прыжки, их сочетания и связки. Растяжка мышц ног различными приемами.

*Практическая часть.* Выполнение акробатических элементов (переворот, рондат), гимнастических и хореографических прыжков, их сочетаний и связок. Выполнение комплекса упражнений на растягивание основных мышц

тела и шпагатов на правую и на левую ногу.

### **5. Постановка этюда.**

*Теоретическая часть.* Правила построения этюда, номера.

*Практическая часть.* Отработка хореографических элементов, связок и рисунка концертного номера. Отработка музыкальных акцентов концертного номера.

### **6. Итоговое занятие**

*Теоретическая часть.* Подведение итогов. Вручение грамот и дипломов.

*Практическая часть.* Тестирование. Выступление на итоговом концерте. Подведение итогов.

## **3-й год обучения (10-11 лет)**

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Теор	Практ.	Всего
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>2</b>	Общеразвивающие упражнения, танцевальные и прикладные. Фитнес – комплекс упражнений с предметом.	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>36</b>
<b>3</b>	Акробатические упражнения	2	34	36
<b>4</b>	Элементы хореографии: прыжки, связки прыжков. Растяжка (шпагат), элементы стрейтчинга.	2	22	24
<b>5</b>	<b>Постановка этюдов</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие</b>	-	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>9</b>	<b>99</b>	<b>108</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. Вводное занятие.**

*Теоретическая часть.* Знакомство с программой 3го года обучения. Инструктаж по технике безопасности.

### **2. Общеразвивающие упражнения, танцевальные и прикладные:**

*Теоретическая часть.* Объяснение различных видов упражнений, их необходимость и польза. Основы знаний о гигиене.

*Практическая часть.* Выполнение примерного комплекса ОФП.

Основные движения различных танцевальных направлений.

Фитнес с предметом:

Фитнес с фитболом – комплекс, включающий в себя упражнения статического и изометрического характера, с опорой на руки и ноги;

Фитнес со скакалкой – комплекс прыжков и упражнений в положении стоя, сидя. Различные вращения и подброс скакалки.

Комплекс упражнений можно разнообразить, имея под рукой тренажеры и приспособления (скакалка, мяч, гриф от штанги, гантели, гимнастическая стенка, турник, канат и др.).

### **3. Акробатические упражнения:**

*Теоретическая часть.* Объяснение выполнения новых элементов: стойки,



равновесия, мосты, перекидки, перевороты. Групповые поддержки, выбросы, полупирамиды. Правила взаимной страховки.

*Практическая часть.* Выполнение стоек, равновесий, мостов, перекидок, переворотов, групповых поддержек и выбросов, полупирамид. Страховка простейших упражнений партнером, работа в парах и тройках.

#### **4.Элементы хореографии.**

*Теоретическая часть.* Правила сочетания хореографических и акробатических прыжков, техника безопасности. Навыки правильного падения. Объяснение выполнения элементов.

*Практическая часть.* Выполнение темповых акробатических элементов (переворот, рондат), гимнастических и хореографических прыжков, их сочетаний и связок. Выполнение комплекса упражнений на растягивание основных мышц тела и шпагатов на правую и на левую ногу.

#### **5. Постановка и отработка этюдов.**

*Теоретическая часть.* Элементы, которые должны присутствовать в акробатическом этюде:

- Акробатические упражнения и их связки различной сложности, прыжки, элементы хореографии, в зависимости от того, что могут исполнить учащиеся
- Присутствие элементов танца, подчеркивающего задуманный образ выступающих
- Разнообразие рисунка перемещения выступающих по сцене
- Движения танца должны соответствовать возрасту выступающих
- Движения и элементы должны выполняться в такт музыке
- Акробатический этюд может выполняться с предметом или без него

*Практическая часть.* Отработка хореографических элементов, связок и рисунка концертного номера. Отработка музыкальных акцентов концертного номера.

#### **6. Итоговое занятие**

*Теоретическая часть.* Подведение итогов. Вручение грамот и дипломов.

*Практическая часть.* Тестирование. Выступление на итоговом концерте. Подведение итогов.

#### **4-й год обучения (11-13 лет).**

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Теор	Практ.	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Общеразвивающие, вольные и прикладные упражнения.	2	34	36
3	Акробатические упражнения и этюды.	2	34	36
4	Растяжка, прыжки.	2	22	24
5	Постановка номеров	1	7	8
6	Итоговое занятие	-	2	2

	<b>Итого:</b>	9	99	108
--	---------------	---	----	-----

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **1. Вводное занятие.**

*Теоретическая часть.* Знакомство с программой 4го года обучения. Инструктаж по технике безопасности.

### **2. Общеразвивающие упражнения, вольные и прикладные:**

*Теоретическая часть.* Объяснение понятия различных видов вольных упражнений. Правила составления вольных упражнений.

*Практическая часть.* Выполнение усложненного комплекса ОФП.

Сдача силовых нормативов на время.

Основные движения различных танцевальных направлений, связки.

Самостоятельное составление, выполнение и комментирование вольных упражнений, состоящих из танцевальных, гимнастических и акробатических элементов.

### **3. Акробатические упражнения и этюды.**

*Теоретическая часть.* Объяснение понятия различных видов акробатических этюдов. Правила составления. Соло, пары, тройки, группы.

*Практическая часть.*

Самостоятельное составление и выполнение акробатических этюдов.

Выполнение стоек, равновесий, мостов, перекидок, переворотов, групповых поддержек и выбросов, полупирамид. Страховка упражнений партнером, страховка в парах и тройках.

### **4. Прыжки, растяжка.**

*Теоретическая часть.* Объяснение выполнения элементов. Правила дыхания при растяжке и выполнении прыжков. Растяжка мышц ног различными приемами.

*Практическая часть.* Выполнение акробатических элементов (переворот, рондат), гимнастических и хореографических прыжков, их сочетаний и связок. Выполнение комплекса упражнений на растягивание основных мышц тела и шпагатов на правую и на левую ногу. Поперечный шпагат.

### **5. Постановка и отработка концертных номеров.**

*Теоретическая часть.* Правила составления танцевального этюда:

- подбор музыкальной композиции
- выбор образа для исполнения этюда, разработка желаемого костюма
- расчет музыкальной композиции
- определение этапов музыкальной композиции для составления танцевальных и акробатических элементов или связок
- составление этапов акробатического этюда

*Практическая часть.* Отработка хореографических элементов, связок и рисунка танцевального этюда или концертного номера. Отработка музыкальных акцентов концертного номера.

### **6. Итоговое занятие**

*Теоретическая часть.* Подведение итогов. Вручение грамот и дипломов.

Практическая часть. Тестирование. Выступление на итоговом концерте. Подведение итогов.

#### **Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы.**

##### **Учебно-методическое обеспечение программы.**

Реализация программы «Спектр. Танцевальная акробатика» предполагает следующие формы организации образовательной деятельности: основной формой обучения является групповое занятие, состоящее из 3 частей - подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие начинается и заканчивается поклоном, стилистически связанным с темой занятия.

**Подготовительная часть** необходима для организации обучающихся, разогрева основной группы мышц, подготовки организма к основной части занятий. В начале каждого занятия необходимо проводить разминку. Разминка – это набор определенных физических упражнений и танцевальных элементов, необходимых для физической и эмоциональной подготовки к занятию.

**Основная часть** – это освоение программного материала. Программный материал включает в себя изучение элементов акробатики, танцевальные связки, прыжки, а также постановку и отработку танцевальных этюдов, составляющих части открытого занятия.

**Заключительная часть** необходима для снятия эмоционального напряжения, растяжки и расслабления мышц и восстановления дыхания.

При реализации программы используются личностно-ориентированные образовательные технологии.

При реализации программы используются следующие методы обучения: объяснение, показ, отработка, работа над ошибками, задание на дом.

Образовательный процесс обеспечивается следующими дидактическими материалами:

- просмотр видеоматериалов, посвященные спорту и хореографическому искусству с использованием следующих интернет-ресурсов: [www.hotel.dance.nsk.ru](http://www.hotel.dance.nsk.ru), [www.youtube.com](http://www.youtube.com)., распространяемых с помощью USB-носителей;
- информационная беседа, с использованием видео-материалов Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн. Пособие для начинающих +DVD. – М.: Планета музыки, 2009; Александрова Н.А., Малошевская Е.А. Классический танец для начинающих +DVD. – М.: Планета музыки, 2009;
- личные видеотеки педагога и родителей; для расширения кругозора детей в этой сфере практикуются коллективные просмотры видеозаписей занятий и выступлений обучающихся коллектива, их просмотр и обсуждение
- большое значение для занятий танцем имеет музыкальный материал, он должен быть высокого художественного качества, адаптированным к

детскому восприятию;

- видеокурсы западных школ по современному танцу, материалы семинаров и мастер-классов педагогов России, Европы и Америки, шоу с элементами акробатики.

Общеразвивающие упражнения, танцевальные и прикладные используются в целях разносторонней физической подготовки, развития координации и функциональных возможностей организма, подвижности в суставах.

Акробатические упражнения объединяют большую группу искусственно созданных и специально подобранных упражнений, которые используются в гимнастике, как одной из лучших средств общей физической подготовки, развития смелости, ловкости, решительности, находчивости и ориентировки в пространстве.

Прыжки (служат для развития важных физических (ловкость, прыгучесть, быстрота) и волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость) занимающихся. Растяжка – комплекс упражнений на растягивание основных мышц тела и шпагатов.

#### **Техника безопасности на занятиях**

1. Без присутствия педагога учащиеся не должны заниматься
2. Запрещается на занятии держать во рту посторонние предметы (жвачки, конфеты)
3. Волосы должны быть убраны в хвост или пучок, без заколок с крупными колющими бусинами
4. Форма одежды: лосины, купальник черного цвета, балетки или джазовки.
5. Ежегодно предоставляется медицинская справка о состоянии здоровья .

#### **Правила оказания первой помощи при ушибах и растяжениях:**

1. Вызвать скорую помощь, позвонить родителям.
2. Наложение холода (вода, снег в пакете, предмет)
3. Ограничить движение до приезда врача.

#### **Материально-технические условия реализации программы.**

Образовательное учреждение обеспечивает следующие материально-технические условия реализации программы:

Помещение для занятий.

Требования к помещению: просторный, хорошо освещенный репетиционный зал, оборудованный зеркалами и двух-уровневыми хореографическими станками. Пол со специальным танцевальным покрытием.

Для обеспечения образовательного процесса педагог, реализующий программу, может использовать:

1. Личное цифровое оборудование: CD магнитола (поддержка MP 3, воспроизведение с USB), планшет, ноутбук, музыкальная колонка.
2. Расходные материалы, являющиеся собственностью педагога: cd-диски, USB-носители, удлинители, косметика.

3. Иные предметы и расходные материалы, являющиеся собственностью педагога: гимнастические маты, фитнес-мячи, страховочные приспособления, скакалки, обручи, утяжелители.

Для обеспечения образовательного процесса родители (законные представители) обучающихся самостоятельно покупают следующие расходные материалы и предметы:

1. Форма для занятий и открытых уроков: черный гимнастический купальник с длинным рукавом, черные лосины (для мальчиков - белая футболка, черные шорты), белые носки, черные балетки, желтую футболку, черные трикотажные брюки, черные джазовки.

Девочки должны быть аккуратно причесаны: волосы убраны в пучок или косички-корзиночки.

2. Скакалки, утяжелители и коврики для партерной гимнастики.

Единая форма повышает дисциплину и эстетический уровень занятий. Наличие родительского комитета обеспечивает информированность родителей об образовательном процессе и помогает в проведении мероприятий.

### **Учебно-информационное обеспечение программы**

#### **Современные источники, поддерживающие процесс обучения.**

##### **Нормативно-правовые акты и документы.**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р);

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008);

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;

5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);

6. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»;

7. Приказ Департамента образования города Москвы от 7.08.2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922»;

8. Устав Государственного бюджетного образовательного учреждения города Москвы ДТДиМ «Восточный»;

9 Положение о порядке разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения города Москвы «Воробьевы горы» (утверждено Приказом ГБПОУ «Воробьевы горы» от 25 апреля 2016 г. № 851);

10. Приказ ГБПОУ «Воробьевы горы» от 11 апреля 2017 г. № 11-Н «О внесении изменений в приказ ГБПОУ «Воробьевы горы» от 25.04.2016 № 851 «Об утверждении Положения о порядке разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения города Москвы «Воробьевы горы»;

11. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся Государственного бюджетного профессионально образовательного учреждения города Москвы «Воробьевы горы» (утверждено Приказом ГБПОУ «Воробьевы горы» от 19 июля 2016 г. № 1741);

12. Положение о порядке и форме проведения итоговой аттестации в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении города Москвы «Воробьевы горы» (утверждено Приказом ГБПОУ «Воробьевы горы» от 12 мая 2016 г. № 994);

13. Приказ ГБПОУ «Воробьевы горы» от 01 июля 2016 г. № 1584 «Об утверждении и введении в действие бланков документов установленного образца о квалификации и об обучении в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении города Москвы «Воробьевы горы».

### **Литература.**

1. Андерсон Б. Растяжка для каждого. – Минск, 2002.
2. Викулова А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. – Ярославль, 1996.
3. Зорина И.В. Фитнес. Стратегия успеха в личной жизни. – М., 2002.
4. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. – М., 2003.
5. Коркин В.П. Спортивная акробатика. – М. 1981.
6. Коркин В.И. Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. – М., 1989.
7. Миллер Э. Броунинг, Блэкман К. Упражнения на растяжку. – М., 2003.
8. Никитин В.Ю. Модерн-джаз. - М., 2001.
9. Павлова И.Б., Барская В.М. Гимнастика с методикой преподавания. – М., 1985.
10. Шипилина И.А. Аэробика. – М., 2004.
11. Бекина С.И., Ломова Т.П. Музыка и движение. М., 1983.

12. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу. М., 2004.
  13. Диниц Г. Джазовые танцы. М., 1998.
  14. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей. М., 2003.
  15. Миллер Э. Броунинг, Блэкмэн Кэрол. Упражнения на растяжку. М., 2003.
  16. Никитин В.Ю. Модерн-джаз. М., 2001.
  17. Никитин В.Ю. Стрейчинг в профессиональном обучении современному танцу. М., 2005.
  18. Поляков С.С. Основы эстрадного танца. Ростов н/Д., 2006.
  19. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1989.
  20. Джозеф С. Хавилер. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. М., 2004.
  21. Харитонов Н.П. Технология разработки и экспертизы образовательных программ в системе дополнительного образования детей. Методические рекомендации для педагогов дополнительного образования и методистов. М., 2012.
  22. Двигательная деятельность как фактор воспитания физической культуры ребенка/В.Я.Лыкова //Дополнительное образование и воспитание.- 2003.-№11. - С. 49-52
- Для педагогов:
1. И.Б. Павлова и В.М. Барская Гимнастика с методикой преподавания. – М.: Просвещение, 1985.
  2. А.Д. Викулова, И.М. Бутин Развитие физических способностей детей. – Ярославль, 1996.
  3. В.П. Коркин Спортивная акробатика. – М. 1981.
  4. В.П. Коркин, В.И. Аракчеев Акробатика: Каноны терминологии. – М., 1989.
  5. А.П. Матвеев Физическая культура: Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы. – М., 1995.
  6. В.В. Козлов Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. – Владос, 2003.
  7. И.А. Шипилина Аэробика. – Феникс, 2004.
  8. Боб Андерсон Растяжка для каждого. – Попурри, Минск 2002.
  9. Приложение к журналу внешкольник Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы) №12 2002.
  10. И.В. Зорина Фитнес. Стратегия успеха в личной жизни. – Олма – пресс, 2002.
  11. Миллер Э. Броунинг, Блэкмэн Кэрол. Упражнения на растяжку. – М.: ИД Гранд, 2003.
  12. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей – М.: ЭКСМО, 2003.
  13. Никитин В.Ю. Модерн-джаз. М., 2001.

Для обучающихся:

1. Буц Л.А. Для вас девочки. М, 1975г;
2. Боброва Г.Д. Искусство грации. М, 1986г;
3. Е.Н.Литвинов, Г.И. Погадаев, Т.Ю. Торочкова. Веселая физкультура: учебник для учащихся 1 класса 4-х летней начальной школы. М. Просвещение 1996-64с.
4. Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья. С-Пб, 1998г;
5. Яковлев В. Игры для детей. М. 1975г.

При проведении занятий используются следующие **дидактические материалы**:

1. Видеоматериалы по спортивной акробатике: соревнования, показательные упражнения.
2. Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн. Пособие для начинающих +DVD. – М.: Планета музыки, 2009.
3. Видеокурсы западных школ по современному танцу, материалы семинаров и мастер-классов педагогов России, Европы и Америки, шоу с элементами акробатики.
4. Подборка музыкального материала для разминки и этюдов.

**Интернет-ресурсы:**

[www.hotel.dance.nsk.ru](http://www.hotel.dance.nsk.ru), [www.intel-kultur.haus.com](http://www.intel-kultur.haus.com), [www.youtube.com](http://www.youtube.com)  
[www.allmusik.com](http://www.allmusik.com); [www.muzyka.ru](http://www.muzyka.ru), [www.vk.com](http://www.vk.com)

### **Кадровое обеспечение программы.**

Программа «Спектр.Танцевальная акробатика» реализуется педагогом дополнительного образования высшей категории, мастером спорта СССР по акробатике, имеющим профессиональное образование, в области, соответствующей профилю программы и постоянно повышающим уровень своего профессионального мастерства.



## Тестирование учащихся

Показатели физической подготовленности строго индивидуальны, тестирование проходит в начале года, после двухнедельного обучения (подготовки) и в конце года за две недели до конца учебного года. Показатели физической подготовленности каждого ребенка анализируются на протяжении всего учебного года. Единственное требование, ребенок обязательно должен показать, по окончании учебного года изменения физической подготовки в сторону увеличения в упражнениях на гибкость, координацию движений, ловкость.

### ***Тестирование. 1 год обучения***

#### *Теория:*

1. Составляющие успеха в любом виде спорта?
2. Объяснить технику выполнения заданного гимнастического элемента.
3. Какие существуют хореографические позиции исходного положения?

#### *Практика:*

1. Упражнения на гибкость (мост, складка, шпагат);
2. Упражнения на силу (отжимания в упоре лежа );
3. Упражнения на ловкость (стойка на руках, на голове, колесо)

### ***Тестирование. 2 год обучения:***

#### *Теория:*

1. Техника безопасности на тренировке.
2. Правила поведения на тренировке и в ДТ.
3. Объяснить технику выполнения заданного элемента

#### *Практика:*

1. Упражнения на гибкость (шпагат, мост, складка)
2. Упражнения на силу (отжимание в стойке на голове, в упоре лежа, пистолет)
3. Упражнения на ловкость (колесо, перекидки)

### ***Тестирование. 3 год обучения:***

#### *Теория:*

1. Техника безопасности на тренировке.
2. Правила поведения на тренировке и в ДТ.
3. Объяснить технику выполнения заданного элемента

#### *Практика:*

1. Упражнения на гибкость (шпагат, мост, складка)
2. Упражнения на силу (отжимание в стойке на голове, в упоре лежа, пистолет)
3. Упражнения на ловкость (колесо, перекидки со сменой)

## **Тестирование 4 год обучения:**

### *Теория:*

1. Техника безопасности на тренировке.
2. Правила поведения в ДТ и на тренировке.
3. Объяснить технику выполнения заданного элемента.
4. Правила составления танцевального этюда.
5. Оказание первой помощи в случае травмирования заданной части тела.

### *Практика:*

1. Упражнения на силу (отжимание в стойке на голове, в упоре лежа)
2. Упражнения на ловкость (переворот, колесо)
3. Упражнения на гибкость (мост из положения стоя, шпагат в провис)