

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  
**«Эстрадно-спортивный коллектив «Каскад»**

**Уровень освоения программы: углубленный**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст детей: 12-16 лет**

**Срок реализации: 4 года (1152ч), количество в год 288ч.**

Разработчики, педагог дополнительного образования

**Кучерова Светлана Владиленовна**

**Тимофеева Марина Феликсовна**

**Москва, 2017 г.**

### **Пояснительная записка.**

Данная программа явилась результатом работы коллектива тренеров по спортивной акробатике. Программа рассчитана на 4 года обучения.

Эстрадно – спортивный коллектив «Каскад» создан на базе Дворца творчества детей и молодежи в 1994 году . Руководит коллективом педагог дополнительного образования Высшей квалификационной категории, Мастера спорта СССР по спортивной акробатике

В связи со сложившимися в стране сложными условиями, порождающими ряд деструктивных процессов, педагоги выделяют проблему – состояние физического и психологического здоровья детей - как наиболее тревожную и требующую особого внимания. Вовлечение детей и подростков в занятия физической культурой, повышение привлекательности для них этого вида деятельности в свободное время, является одной из **главных задач системы дополнительного образования.**

В связи с этим социальная установка на эстетическое воспитание в сфере физической культуры и спорта может быть реализована в двух формах:

- активной, т.е. в форме физкультурно - спортивной деятельности, самостоятельных и регламентированных занятий физическими упражнениями;
- пассивной, ориентированной, главным образом, а потребление спортивной информации, в форме непосредственного созерцания спортивного зрелища, соревнований, показательных выступлений и т.п.

В физической культуре и спорта «эстетика движения» связана с проявлением некоторых сторон исполнительного мастерства:

- выразительность;
- культура движения;
- эффективность и гармоничность;
- художественность и музыкальность;
- виртуозность т.п.

Идея создания эстрадно- спортивного коллектива возникла из несколько взаимодополняющих причин:

- перевод детей в секцию получивший начальную подготовку по спортивной акробатике;

- необходимость создать условия для самореализации каждого ребенка.

В основе программы коллектива лежит понимание педагогами того, что спортивная акробатика – это сложно координированный вид спорта, требующий высокого уровня развития двигательных качеств, умений и навыков, а с другой стороны – сами выступления на спортивных соревнованиях по акробатике строятся на выполнении музыкально- хореографических композиций, в котором включается специфические акробатические элементы:

- балансовые упражнения
- упражнения с броском и ловлей
- индивидуальная работа.

Занимаясь в эстрадно- спортивном коллективе «Каскад», дети имеют возможность принимать участие в соревнованиях, но и в конкурсах, эстрадных концертах, фестивалях детского творчества, что повышает заинтересованность

детей, реализует на практике принцип лично- дифференцированного подхода к каждому ребенку; позволяет ему реализовать свои творческие способности, учит жить в коллективе сверстников.

Таким образом участие в работе эстрадно - спортивного коллектива «Каскад» для одних (наиболее одаренных детей) является первой ступенькой в большой спорт, а для других – сценической площадкой, на которой они могут реализовать свой творческий потенциал, оказаться в ситуации успеха.

Большое значение в работе коллектива отводится формированию художественного образа при составлении музыкально- хореографических композиций. Художественные образы, созданные в спорте, проектируют мир воображаемых реалий, выстроенных таким образом, чтобы акцентировать внимание людей на тех нравственных, эстетических, этических и других проблемах, которые актуализируются в данном выступлении (номере). При этом поднимаемые проблемы подаются в яркой, эмоционально окрашенной форме, инициируя эмоциональное ответное переживание зрителя, вызывают в нем стремление к подражанию любимившимся ему образом.

Отбор детей в коллектив осуществляется в процессе работы секции «Спортивная акробатика» из наиболее одаренных воспитанников в возрасте от 12-14 лет (как мальчиков, так и девочек).

При объединении в одну группу занимающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, их количественный состав на протяжении всего периода обучения – 12-15 человек с учетом правил техники безопасности на специализированных занятиях.

При наборе в коллектив учитывается:

- уровень хореографической подготовки;
- уровень исполнения акробатических элементов;
- уровень исполнения парно - групповых упражнений.

Вышеперечисленные качества юных спортсменов позволяют осуществлять музыкально- хореографические постановки, которые составляют эстрадную программу коллектива.

Наличие эстрадной программы является отличием эстрадно - спортивного коллектива «Каскад» от других спортивных секций ДТДиМ «Вотточный».

Работа коллектива является новой ступенью в развитии творческого потенциала детей, освоивших начальный этап обучения в секциях «Спортивной акробатике»

Программа эстрадно- спортивного коллектива опирается на классификационную программу по спортивной акробатике и включает в себя ряд новых компонентов, таких как;

- хореографическая подготовка;
- постановка эстрадного танца с элементами акробатики;
- постановка музыкально - хореографических композиций с использованием художественного образа;
- парно- групповые упражнения.

**Целью** программы является воспитание подрастающего поколения интеллектуально и физически развитым, создание условий для формирования морально-волевых качеств, творческого потенциала, эстетического вкуса юных спортсменов.

При работе в программе решаются следующие **задачи**:

1. Формирование правильного телосложения и осанки, повышение физического уровня организма.
2. Физическое совершенствование и развитие двигательных качеств.
3. Обучение сложным акробатическим элементам в парно-групповой работе и совмещение их с элементами танца и хореографии
4. Формирование морально-волевых качеств, таких как
  - смелость
  - настойчивость
  - сила воли
  - терпение
  - любовь к труду
5. Развитие эстетических качеств:
  - музыкальности
  - танцевальности
  - выразительности
  - артистизма
6. Развитие чувства коллективизма и товарищества.

Исходя из целей и задач, определены основные **направления работы**:

физическая подготовка,  
техническая подготовка,  
психологическая подготовка,  
тактическая подготовка,  
теоретическая подготовка и интегральная,  
постановка эстрадных номеров и специализированная подготовка в каникулярное время.

**Физическую подготовку** подразделяют на:

- общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности;
- специально физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств;
- специально - двигательная подготовка, направленную на развитие координационных способностей.

**В технической подготовке** целесообразно выделять:

- обучение техники обязательных элементов акробатики;
- обучение техники элементов в парно-групповой работе;
- Хореографическую подготовку (обучение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев);
- музыкально- двигательную (обучение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности);
- композиционную (составление музыкально- хореографических композиций).

**В психологическую подготовку** входят:

- базовая (психическое развитие, образование и обучение);
- тренировочная (формирование значимых мотивов благоприятного отношения к тренировочным заданиям и нагрузкам);
- соревновательная (формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации).

**Тактическая подготовка** может быть:

- индивидуальной (составление индивидуальной работы и сольных программ в музыкально-хореографических композициях, распределение сил);
- массовой (составление массовых номеров, определение общих и личных задач).

**Теоретическая подготовка** - формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности. Подготовка может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

**Интегральная подготовка** на приобретение опыта выступления на фестивалях, повышения устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Подготовка может осуществляться в процессе выступлений и генеральных репетиций.

Решение учебных задач возможно при соблюдении следующих **принципов**:

1. **Общепедагогические (дидактические) принципы:** воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования.
2. **Спортивные:** непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальной повышения требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок, единства всех сторон подготовки.
3. **Методические:**
  - опережающие развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, ранее освоение сложных элементов, создание перспективных номеров;
  - соразмерности - оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;
  - сопряженности - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать физическую и техническую подготовку.

## **Формы и методы организации образовательного процесса.**

При организации образовательного процесса в эстрадно-спортивном коллективе "Каскад" используется комплексная программа по предметам

- спортивная акробатика (парно-групповые упражнения, индивидуальная работа, акробатические прыжки, ОФП: педагогическая нагрузка - 4 часа в неделю, 144 часа в год;
- хореография, постановочная и репетиционная работа: педагогическая нагрузка- 4 часа в неделю, 144 часа в год.

Используются такие **формы работы**, как:

- занятия по специализации;
- участие в классификационных спортивных соревнованиях;
- участие в показательных выступлениях, концертах, конкурсах и фестивалях различного уровня;
- сборы в каникулярное время в окружных профильных сменах;
- диспансеризация и врачебный контроль (медицинские справки о состоянии здоровья, ежегодное прохождение диспансеризации во врачебно-физкультурном диспансере);
- беседы, посещение соревнований и концертов, культпоходы и экскурсии.

**Основной формой** работы является занятия по специализации. Оно строится по следующей теме:

- **подготовительная часть**- построение, приветствие, разминка в группах у каждого преподавателя;
- **основная часть** - совершенствование ранее изученных акробатических элементов; обучение новым, более сложным элементам; парно- групповая работа; хореографическая подготовка, отработка музыкально-хореографических композиций или постановочная работа;
- **заключительная часть**- ОФП, комплекс упражнений в тренажерном зале и бассейне, подведение итогов занятия.

Специфика работы со спортивным коллективом предполагает синтез коллективных и индивидуальных методов обучения.

Интересным представляется опыт совместной работы творческого коллектива педагогов. Наличие четырех педагогов, работающих с одним детским коллективом, позволяет:

- наиболее полно раскрыть творческий потенциал каждого воспитанника;
- добиться чистоты исполнения акробатических элементов и вписать их в хореографический рисунок при исполнении музыкально- хореографических композиций;
- сделать эстрадную программу разнообразной и многоплановой.

Для того, чтобы вышеперечисленные цели осуществлялись более интенсивно, каждый педагог работает по своей специализации:

Тимофеева М.Ф.- предварительная подготовка и совершенствование спортивной акробатики у мальчиков; мужская и женская парно-групповая работа; постановка музыкально-хореографических композиций у мальчиков и девочек.

Кучерова С.В. - предварительная подготовка и совершенствование спортивной акробатики у девочек; мужская и женская парно-групповая работа; постановка музыкально-хореографических композиций у девочек и мальчиков.

Попова П.А. - предварительная подготовка и совершенствование спортивной акробатики у девочек (верхние); женская парно-групповая работа; постановка музыкально-хореографических композиций у девочек.

Важным элементом в системе работы эстрадно- спортивного коллектива является сборы в окружных профильных сменах в каникулярное время.

Работа коллектива в условиях профильных смен предполагает решение прежде всего, 2-х основных задач:

- оздоровление и организованный отдых детей;
- социализация личности ребенка в условиях разновозрастного коллектива.

Кроме этих двух, конечно же, решаются и такие задачи как:

- совершенствование спортивного мастерства;
- подготовка к фестивалям и конкурсам посредством концертной деятельности (выступления в ближайших детских лагерях, домах отдыха, пансионатах);
- развитие кругозора детей (проведение экскурсий, культпоходов).

Таким образом, сборы в окружных профильных сменах имеет **два направления** работы:

1. Спортивно- оздоровительное.
2. Досуговое.

Летняя смена, как правило, рассчитана на 14 дней, зимняя- на 7 дней.

## **Этапы подготовки.**

Четырехлетняя подготовка воспитанников эстрадно- спортивного коллектива делится на 4 этапа:

1. **Этап предварительной подготовки:** группы 1-го года обучения, возраст занимающихся 12-13 лет
2. **Этап специализированной подготовки:** группы 2 года обучения, возраст занимающихся 13-14 лет
3. **Этап целенаправленной подготовки:** группы 3 года обучения, возраст занимающихся 14-15 лет
4. **Этап углубленной специализации:** группы 4 года обучения, возраст занимающихся 15-16

## **Содержание работы по этапам.**

### **1. Этап предварительной подготовки:**

- укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся;
- формирование правильной осанки и акробатического стиля (школы) при выполнении упражнений;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- специально - двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений;
- начальная техническая подготовка - освоение базовых элементов в акробатике;
- начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического, историко - бытового и народного танцев;
- начальная музыкально - двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку;
- привитие интереса к регулярным занятиям, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- участие в показательных выступлениях и спортивных соревнованиях по спортивной акробатике.

### **2. Этап специализированной подготовки:**

- укрепление здоровья, формирование правильной осанки и акробатического стиля;
- углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка;
- совершенствование специальной двигательной подготовки (координации);
- базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов в парно- групповой работе;
- базовая хореографическая подготовка - освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях;
- формирование умения правильно понимать музыку, разбираться в средствах



музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, тихо - громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой;

- базовая психологическая подготовка;
- участие в показательных выступлениях, конкурсах, в спортивных соревнованиях по спортивной акробатике.

### **3. Этап целенаправленной подготовки:**

- закрепление специальной физической подготовленности;
- закрепление базовой технической подготовленности - повышение стабильности выполнения элементов парно - групповой и индивидуальной работы;
- закрепление хореографической подготовленности - повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях;
- освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов;
- закрепление музыкально - двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей;
- закрепление базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к выступлениям на фестивалях, конкурсах и спортивных соревнованиях, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
- участие в фестивалях, конкурсах различного уровня, участие в соревнованиях по спортивной акробатике.

### **4. Этап углубленной специализации:**

- дальнейшее закрепление специальной физической подготовленности;
- периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок;
- закрепление базовой и фундаментальной технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений, постоянный риск и освоение новых оригинальных элементов;
- максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительного мастерства;
- достижение высокого уровня психологической готовности к выступлениям на соревнованиях, фестивалях, конкурсах;
- дальнейшее закрепление тактической подготовки;
- участие в фестивалях, конкурсах.

## **Планируемые результаты**

К концу первого этапа предварительной подготовки воспитанники эстрадно-спортивного коллектива «Каскад» сдают нормативы II юношеского разряда классификационной программы по спортивной акробатике, а также участвуют в постановке 2-х музыкально-хореографических композиций. Контроль за выполнением данных результатов осуществляется в процессе участия в ежегодных квалификационных соревнованиях по спортивной акробатике «Весенние кузнечики» и «Зимние узоры», проводимые на базе ДТДиМ «Восточный».

К концу второго этапа специализированной подготовки воспитанники коллектива сдают нормативы 1-го юношеского разряда по спортивной акробатике, а также участвуют в постановке 3-х музыкально-хореографических композиций. Контроль за выполнением результатов осуществляется в процессе участия коллектива в окружном и городском фестивале детского творчества и в квалификационных соревнованиях по спортивной акробатике.

К концу третьего этапа целенаправленной подготовки воспитанники также сдают нормативы по юношеским разрядам спортивной акробатики, а также участвуют в постановке 4-х музыкально-хореографических композиций, сложность которых соответствует разрядам на данном этапе. Контроль за выполнением результатов осуществляется в процессе участия коллектива в окружном и городском фестивале детского творчества и в ежегодных квалифицированных соревнованиях по спортивной акробатике.

К концу четвертого этапа углубленной специализации воспитанники сдают нормативы по спортивной акробатике, а также участвуют в постановке 5-ти музыкально-хореографических композиций, сложность которых соответствует акробатической и хореографической подготовке на данном этапе. Контроль за выполнением результатов осуществляется в процессе участия коллектива в окружном и городском фестивале детского творчества и в ежегодных квалифицированных соревнованиях по спортивной акробатике.

Многие воспитанники, закончив курс обучения в эстрадно-спортивном коллективе «Каскад» продолжают занятия спортивной акробатикой в спортивных школах и выполняют нормативы взрослых разрядов и Мастера спорта России по спортивной акробатике, поступают в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма на кафедру «Режиссура спортивно-массовых художественных представлений», выбрав себе профессию режиссера-постановщика спортивно-массовых представлений.

**Примерный учебно- тематический план  
по этапам подготовки  
"Спортивная акробатика"**

№	Раздел подготовки	Этап предварительной подготовки	Этап специализированной подготовки	Этап целенаправленной подготовки	Этап углубленной специализации
1.	Психологическая и теоретическая подготовка	20	27	25	25
2.	ОФП	30	30	30	32
3.	СФП	30	29	32	30
4.	СТП (техническая)	28	22	21	20
5.	Акробатические прыжки	23	23	23	24
6.	Восстановительные мероприятия	8	8	8	8
7.	Приемные и переводные испытания	5	5	5	5
		144	144	144	144

**Учебно- тематический план  
этапа предварительной подготовки  
педагогическая нагрузка 4часа в неделю**

№	Тема	теория	практика
1.	Правила поведения в спортивных залах и техника безопасности	1	
2.	Акробатическая терминология	1	
3.	Меры предупреждения травматизма	1	
4.	Психологическая подготовка	5	
5.	ОФП	2	30
6.	СФП	3	30
7.	СТП (техническая), парно- групповая работа	3	28
8.	Акробатические прыжки	3	23
9.	Восстановительные мероприятия		8
10.	Приемные и переводные испытания		5
11.	Медицинский контроль	1	
	Всего	20	124

Итого :

144

**Учебно - тематический план  
этапа специализированной подготовки  
педагогическая нагрузка 4 часа в неделю**

№	Тема	теория	практика
1.	Правила поведения в спортивных залах и техника безопасности	1	
2.	Правила самостоятельной разминки и самоконтроль	2	
3.	Спортивная гигиена	1	
4.	Классификационная программа	2	
5.	Психологическая подготовка	10	
6.	ОФП	2	30
7.	СФП	2	29
8.	СТП (техническая), парно- групповая работа	3	22
9.	Акробатические прыжки	3	23
10.	Восстановительные мероприятия		8
11.	Приемные и переводные испытания		5
12.	Медицинский контроль	1	
	Всего	27	117

Итого:

144

**Учебно- тематический план  
этапа целенаправленной подготовки  
педагогическая нагрузка 4 часа в неделю**

№	Тема	теория	практика
1.	Правила поведения в спортивных залах и техника безопасности	1	
2.	Классификационная программа и классификационные требования	2	
3.	Травмы и заболевания	2	
4.	Психологическая подготовка	7	
5.	ОФП	3	30
6.	СФП	3	32
7.	СТП (техническая), парно- групповая работа	3	21
8.	Акробатические прыжки	3	23
9.	Восстановительные мероприятия		8
10.	Приемные и переводные испытания		5
11.	Медицинский контроль	1	
	Всего	25	119

Итого:

144

**Учебно- тематический план  
этапа углубленной специализации  
педагогическая нагрузка 4 часа в неделю**

№	Тема	теория	практика
1.	Правила поведения в спортивных залах и техника безопасности	1	
2.	Строение и функции организма человек	2	
3.	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	2	
4.	Организация и проведение соревнований, правила судейства	2	
5.	Психологическая подготовка	5	
6.	ОФП	3	32
7.	СФП	3	30
8.	СТП (техническая), парно- групповая работа	3	20
9.	Акробатические прыжки	3	24
10.	Восстановительные мероприятия		8
11.	Приемные и переводные испытания		5
12.	Медицинский контроль	1	
	Всего	25	119

Итого: 144

**Содержание.**

***1. Психологическая и теоретическая подготовка.***

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств. Правила построения и проведения комплексов по ОФП и СФП. Организация и проведение соревнований по спортивной акробатике, правила судейства. Значение спортивных соревнований, виды соревнований, разбор и изучение правил соревнований, подготовка к соревнованиям, судейская коллегия, права и обязанности. Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом, виды планирования. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Понятие о травмах, краткая характеристика травм, причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Акробатическая терминология. В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку: развитие важных психических функций и качеств- внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения; формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления:

- психологическую подготовку к тренировкам: прежде чем готовить спортсмена к стрессовым ситуациям соревнований и выступлений, надо готовить его к трудной монотонной и продолжительной работе;
- психологическую подготовку к соревнованиям и выступлениям на фестивалях: овладение методикой формирования состояния боевой готовности, уверенности в себе, в своих силах, саморегуляция психических состояний, профилактика переживаний, формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.

**2. Общая физическая подготовка** способствует воспитанию физических способностей и качеств занимающихся, повышению их общей работоспособности. Используются самые разнообразные физические упражнения:

- общеразвивающие физические упражнения;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения на развитие ловкости, координации;
- комплекс упражнений в тренажерном зале;
- комплекс упражнений в бассейне;
- комплекс ОФП в конце занятия.

**3. Специальная физическая подготовка** служит для воспитания и поддержания физических качеств, которые необходимы для успешного технического совершенствования в спортивной акробатике. Основными средствами являются упражнения, близкие по структуре к основным двигательным навыкам и развивающие двигательные качества до необходимого уровня:

- повороты в стойке на руках 180-360 гр;
- стойка на голове из прямого шпагата;
- арабское;
- перекидки вперед и назад;
- переворот на две с вальсета;
- спичаг, "крокодил";

Элементы, необходимые для работы в парно-групповых видах:

- работа на стоялках (обучение стойки силой из высокого угла) для верхних;
- индивидуальная работа;
- совершенствование всех видов равновесия.

#### **4. Специальная техническая подготовка**

(парно-групповая работа):

Обучение основным парно-групповым элементам, различные поддержки и пирамиды, упражнения с броском и ловлей.

### **5. Акробатические прыжки.**

См. учебно-тематический план по акробатическим прыжкам в дополнении к программе.

### **6. Восстановительные мероприятия.**

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований и выступлений, в интервалах между занятиями:

- рациональное распределение нагрузок;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и не традиционных;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановления дыхания;
- переключение внимания, мыслей;
- отвлекающие мероприятия: экскурсии, посещение музеев, выставок, театров;
- гигиенические средства восстановления.

### **7. Приемно-переводные нормативы.**

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить сдачу контрольных нормативов по ОФП, СФП и СТП. В процессе сдачи контрольных нормативов все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку.

**Учебно-тематический план  
по предмету «Хореография»  
На протяжении 4-х лет обучения  
С педагогической нагрузкой 4 часа в неделю**

№	Тема	всего	теория	практика
1.	Характеристика средств, применяемых на уроках хореографии	1	1	
2.	Значение хореографической подготовки в акробатике	1	1	
3.	Физическая подготовка в хореографии	10		10
4.	Художественные образы в спорте	4	4	
5.	Классический танец (станок)	25		25
6.	Прыжки, повороты, равновесия	20		20
7.	Народно-сценический танец	23		23
8.	Постановка музыкально-хореографических композиций и сводные	58		58

	репетиции			
9.	Массовые спортивно-художественные представления	2	2	
	<b>Итого:</b>	144	8	136

## Содержание

### *1. Характеристика средств, применяемых на уроках хореографии.*

Основное содержание составляют движения классического, народного и бального танца. В самостоятельную группу выделены пластические движения. Важное значение имеет ритмика – согласование движений с музыкой. Следующая группа средств – это пантомима (выразительность движения). И, наконец, специфические группы движений:

- акробатические;
- полу акробатические;
- элементы спортивно-акробатического стиля (построение, перестроения, прикладные и обще развивающие упражнения).

### *2. Значение хореографической подготовки в акробатике.*

Хореографическая подготовка в акробатике – это система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры акробатов, на расширение их арсенала выразительных средств. Хореография – это важное средство эстетического воспитания, а так же развития творческих способностей. На уроках хореографии воспитывается выразительность, без которой невозможно добиться артистичности, грациозности, танцевальности.

### *3. Физическая подготовка в хореографии.*

Элементы на гибкость:

- махи ногами во всех направлениях в максимальном темпе;
- растяжка;
- шпагаты;
- седы на пятках и подъемах.

Прыгучесть:

- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки с возвышения, с последующим отскоком ноги врозь;
- прыжки на возвышение.

### *4. Художественные образы в музыкально-хореографических композициях в спорте, на сцене, в цирке.*

### *5. Классический танец (станок).*

Подготовительные:

- деми плие;
- гран плие;
- батман тондю семпле;



- батман тондю сутеню;
- батман тондю деми плие;
- батман тондю жете;
- батман тондю жете пуанте;
- батман фондю;
- гранд батман жете;
- батман девлоне.

Основные:

- позиции ног и рук;
- различные виды поворотов, прыжков, равновесий у опоры.

### **6. Прыжки, повороты, равновесия.**

Хореографические прыжки (диагональ).

Повороты (одноименные, разноименные).

Равновесия (передние, задние, боковые).

### **7. Народно-сценический танец.**

Разучивание русского, испанского, молдавского и других народных танцев.

### **8. Постановка музыкально-хореографических композиций.**

Постановка музыкально-хореографических композиций заключается в отдельной работе с солистами и фонирующей группой. Сводные репетиции, отработка эстрадных номеров.

### **9. Массовые спортивно-художественные представления.**

Основы режиссуры, технологии. Массовые спортивно-художественные представления на стадионе, как жанр зрелищного искусства.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Процесс обучения детей основывается на следующих принципах: активности, единства теории и практики, наглядности, доступности, систематичности занятий, прочности усвоения знаний и индивидуального подхода.

### **Состав занятия:**

#### **1. Вводная часть.**

Помогает лучше организовать участников и подготовить их к основной части занятий. Кратко излагается содержание и задачи предстоящего занятия, напоминаются основные итоги предыдущих занятий, а также, при необходимости, делаются общие замечания и предложения, касающиеся отношения участников к урокам и требований к форме и внешнему виду.

#### **2. Разминка.**

Предусматривает подготовку различных групп мышц корпуса, рук, ног к занятию.

#### **3. Основная часть.**

Обязательно включает работу над техникой исполнения изучаемых акробатических элементов, разучивание и коррекция новых элементов, работа над сложными акробатическими элементами с помощью подводящих упражнений.

В соответствии с планом работы основная часть занятия может быть посвящена самостоятельной работе в группе - повторение, отработку или коррекцию ранее разученного материала.

Регулярной составной частью занятия является проведение бесед, посвященных вопросам истории развития акробатики в России и за рубежом, новостям современного состояния и основным направлениям его развития, правилам взаимоотношения партнеров в паре, тройках и четверках, поведения на соревнованиях.

#### 4. Заключительная часть.

Позволяет подвести краткие итоги занятия, сделать основные выводы по проведенной работе, не забыв, наряду с замечаниями, указать на достижения (даже совсем небольшие), а также выслушать ответные предложения и пожелания участников, что дает возможность придания процессу обучения обратную связь и одновременно сделать его более демократичным и осознанным со стороны участников коллектива.

### **Материально-техническое обеспечение программы.**

Коллектив работает на базе 3-х спортивных залов: большого спортивного и двух малых спортивных залах.

Имеет:

- спортивный инвентарь и спортивную форму;
- маты гимнастические;
- поролоновую подушку;
- мини-трампы;
- стоялки;
- страховочную лонжу;
- аудио техника;
- концертные костюмы.

### **УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

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

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14);
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 г. Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»;
9. Приказ Департамента образования города Москвы от 30.08.2016 г. № 1035 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»

### **Воспитательная работа.**

Цель воспитательной работы – формирование личности занимающихся. Отсюда – задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности педагогов: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в спортивной акробатике, настойчивости, трудолюбия, чувство прекрасного; формирование здорового интереса и потребностей, привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выступлений, а также в свободное от занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, творческой активности и самостоятельности.

Эстетическое воспитание служит гармоническому развитию личности, тонко чувствующей прекрасное в жизни и в спорте.

### ***Воспитательные средства:***

- личный пример и педагогическое мастерство педагогов;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- дружный коллектив;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества.

### ***Воспитательные мероприятия:***

- просмотр соревнований, фестивалей, концертов и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы в театры, на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов.

### **Работа с родителями.**

Во многом творческий успех коллектива обусловлен четкой организацией работы педагогов с родителями. Наиболее эффективными показали себя следующие формы работы:

- беседы о целесообразности различных оздоровительно-гигиенических мероприятий;
- консультации по методике выполнения детьми домашних заданий;
- привлечение родителей к изготовлению костюмов;
- привлечение родителей к организации выступлений коллектива;
- организация медико - психологических консультаций;
- организация экскурсий и культпоходов.