

Управление образования администрации Кемеровского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей им.В.Волошиной»

Принята на заседании
методического совета
от «24» апреля 2023г.
Протокол №3

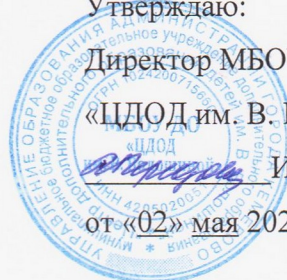
Утверждаю:

Директор МБОУ ДО

«ЦДОД им. В. Волошиной»

И.П.Чередова

от «02» мая 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«ГИМНАСТИКА И ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АКРОБАТИКА»**

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Рубанов Евгений Александрович,

педагог дополнительного образования

г.Кемерово, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1.Пояснительная записка	3
1.2.Цель и задачи программы	10
1.3.Содержание программы 1 год обучения	11
1.4.Содержание программы 2 год обучения	19
1.5.Содержание программы 3 год обучения	28
1.6.Планируемые результаты	34

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1.Календарный учебный график	36
2.2.Условия реализации программы	36
2.3.Формы контроля	37
2.4.Оценочные материалы	37
2.5.Методические материалы	38
2.6.Список литературы для педагогов	43
2.7. Список литературы для учащихся	46

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика и танцевальная акробатика» имеет **художественную направленность** и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273 «Об образовании Российской Федерации» (далее ФЗ),
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 года №678-р;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. №3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996 – р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019г. №467 «Об утверждении целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Указ Президента РФ от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 года №678-р;
- на основании Устава МБОУ ДО «Центр дополнительного образования детей им. В. Волошиной» (далее Устав).

Уровень программы - базовый.

Актуальность программы. Федеральный закон «Об образовании» в Российской Федерации ориентирует осуществление образовательной деятельности в ООДО на выполнение социального заказа (запросу родителей и детей), удовлетворение их индивидуальных потребностей [гл.10 ст.75 с.77]. Посредством реализации дополнительной общеразвивающей программы обеспечивается развитие у учащихся от старшего дошкольного возраста до старшего школьного возраста в области хореографического искусства; формируется художественно-эстетический вкус, умение передачи художественного образа через пластику движений, физическую культуру.

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Это объясняется экономическими трудностями, ростом социальной напряженности и другими факторами. Стресс и подверженность различным заболеваниям стали постоянными спутниками жизни старшего и подрастающего поколения. Недостаточная двигательная активность детей на уроках физической культуры в школах делает дополнительные занятия в секциях, кружках и студиях просто необходимыми. Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей.

Отличительные особенности: программа разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования и учебных пособий: «Акробатика» Коркин В.И. , «Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе» Петров П.К. и Пономарев Г.И., Ижевск: издательство УдГУ -1994.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений.

Программа носит системный характер, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям учащихся.

Новизна программы. Гимнастические и акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий физической культурой в образовательных организациях, так и дома. Они позволяют поддержать у детей необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий. Гимнастические и акробатические упражнения – ценное средство развития смелости, решительности, ловкости. Ученикам

предлагаются занятия прыжковой акробатикой наряду с освоением основ хореографии и танца.

Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой и танцевальной акробатикой развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Танцевальные элементы расширяют общий кругозор учащихся, знакомят со стилями современного танца. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощённости, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

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 гимнастики и танцевальных акробатических упражнений.

Недостаток движения, обусловленный современным образом жизни, успешно восполняется занятиями акробатикой, призванной развивать пластику движений и оздоравливать организм, делая его сильнее и выносливее.

В программу занятий по акробатике входит:

- развитие силы и гибкости;
- изучение акробатических прыжков (кульбиты, перевороты) и элементов (кувырки, колесо, стойка на руках, стойка на голове, изучение поддержек)
- групповые пирамиды;
- растяжка (шпагаты, мостики).

Технически сложные акробатические элементы пришедшие в современное танцевальное искусство из циркового, являются одним из выразительных средств танца. Овладев элементами танцевальной акробатики, можно с успехом применить свои знания в различных направлениях современной хореографии. За время занятий гимнастикой и танцевальной акробатикой дети овладеют сначала базовыми основами, а постепенно разучат и профессиональные трюки.

Танцевальная акробатика для детей — это эффективный метод воспитания и совершенствования не только физических, но и морально-волевых качеств. Занятия акробатикой развивают разные группы мышц и помогают развитию характера. Люди, владеющие акробатикой, отличаются правильной осанкой и рельефной мускулатурой. Особенность акробатики в том, что успеха могут достигнуть, как молодые люди, так и девушки, причем с различными физическими данными. Для этого и сначала нужно освоить

гимнастику для начинающих. Мы не стремимся сделать из детей выдающихся спортсменов, а хотим, чтобы каждое занятие было для них интересным и полезным

С помощью акробатики наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, управлять его движениями, (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), но и психологические свойства (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие). Именно поэтому обучение акробатике позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста. Оздоровительные и воспитательные задачи решаются в неразрывной связи с образовательными.

Занятия по программе предполагают теоретическую и практическую подготовку. Техника освоения упражнений состоит из следующих этапов: объяснение, сопровождаемое рисунком, детальный показ, выполнение с помощью и страховкой, разбор типичных ошибок.

Результативность обучения достигается внедрением следующих педагогических технологий: технология сотрудничества, групповая. Опираясь на уровень физической подготовленности детей, их природные данные, в процессе систематических занятий достигается переход детей на более высокую ступень физического совершенствования для освоения базового уровня дополнительной общеразвивающей программы.

Педагогическая целесообразность. В программу заложена идея приобщения учащихся к танцевальной культуре с помощью обучения основам гимнастики и танцевальной акробатики. Применение различных стилей и техник в обучении имеет большой физиологический и эстетический аспект: дети учатся быстрее владеть своим телом, развивать все группы мышц. Данные занятия совершенствуют детей физически, укрепляют здоровье, способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, формируют красивую фигуру, учат чувствовать музыку. Особое внимание уделяется доступности занятий для детей с различным уровнем физической подготовки.

Принципы обучения соответствуют общепедагогическим принципам работы с детьми: от простого к сложному, заинтересованность детей, уважение ребенка и его труда. На первом этапе идет репродуктивное обучение «делай как я». Когда обучающийся приобретет необходимую сумму умений и навыков, возможен его переход на уровень самостоятельного творчества. На этом этапе идет тесное взаимодействие младшего подростка и педагога.

При проведении занятий широко применяются специфические методы,

обеспечивающие разнообразие (вариативность) танцевальных движений и акробатических элементов. К ним относятся:

1. Метод музыкальной интерпретации.
2. Метод усложнений.
3. Метод сходства.
4. Метод блоков.

Метод музыкальной интерпретации широко используется при построении гимнастических и акробатических комбинаций. В его реализации можно выделить 2 подхода: первый связан с конструированием конкретного упражнения, а второй с вариациями движений в соответствии с изменениями в содержании музыки.

Метод усложнений - определенная логическая последовательность обучения упражнениям. Педагогически грамотный подбор упражнений с учетом их доступности для занимающихся, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей отражает реализацию на учебном занятии метода усложнения. Усложнение простых по технике упражнения может осуществляться за счет разных приемов:

- Изменение темпа движения
- Изменение ритма движения
- Добавление новых движений в ранее изученные комбинации
- Изменение техники выполнения движения
- Изменение направления движения
- Изменение амплитуды движения
- Соединение ранее изученных элементов гимнастики и акробатики в единый комплекс (связка).

В результате применения этих приемов переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется учащимися без особых усилий.

Метод сходства используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений берется за основу какая-то одна двигательная тема, направление передвижений или стиль движений.

Метод блоков проявляется в объединении между собой разных, ранее разученных элементов и соединении их в танцевально-акробатическую композицию. Применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения элементов, поскольку каждое из них повторяется многократно. В то же время, при использовании вариаций блоков можно разнообразить программу.

Отличительной особенностью данной программы является частичное

(или полное) применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основные элементы системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ЭОиДОТ), используемые в работе. Например, онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции (Skype, Zoom, Google Meet и др.); электронная почта; облачные сервисы и др., а также областные ресурсы единый информационный образовательный портал Кузбасса, раздел депозитарий ЭОР, электронная библиотека КРИПКИПРО и др.

Родительские собрания и консультации проводятся в режиме онлайн с использованием платформ Skype, Zoom.

Адресат программы: программа рассчитана на учащихся старшего дошкольного возраста до старшего школьного возраста (7-17 лет).

Младший школьный возраст благоприятный для закладывания основ двигательных навыков и физических качеств. Физические способности обнаруживают высокие нормы прироста. В особенности это относится к ловкости, гибкости, выносливости. Дети этого возраста проявляют живой интерес к физическим упражнениям и активное желание заниматься гимнастикой и акробатикой.

Психологические новообразования подросткового возраста изменяют возможности ребенка, а, следовательно, и сферу его интересов и мотивов поведения. Основной чертой подросткового поведения становится выраженная противоречивость стремлений и их неустойчивый характер. С этой чертой связана и противоречивость эмоциональных состояний, переживаемых подростком, выраженный психологический дискомфорт - тревога, страхи, ощущение одиночества и т.п.

Занятия гимнастикой и танцевальной акробатикой способствуют устранению психологических барьеров подростков, позволяет реализовать желания и увлечения, самоутвердиться в среде сверстников.

Объем и срок освоения программы: общее количество учебных часов, запланированных на период обучения: **864 часа**, 3 года обучения для освоения программы.

Режим занятий.

На первом году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа, 216 часов;

На втором этапе обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа, 324 часа;

На третьем этапе обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 3

часа, 324 часа.

Форма обучения: обучение проходит в группах, которые формируются с учетом возрастных особенностей обучающихся, степени их подготовленности. Программой предусмотрены групповые занятия.

При реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

При электронном обучении с применением дистанционных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 30 минут.

Организационные формы обучения: основная форма учебных занятий в соответствии с содержанием программы является практическое учебное занятие, которое включает в себя: практический показ упражнений, беседу, прослушивание музыки, видео разбор элементов гимнастики и танцевальной акробатики, а также открытые занятия, итоговые занятия, класс – концерты, смотр знаний, показательные выступления, соревнования по разделам программы.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: обеспечение прав учащихся школьного возраста на развитие, личностное самоопределение и самореализацию на занятиях по художественной направленности, способствующих успешному освоению гимнастических упражнений и элементов танцевальной акробатики в условиях ООДО.

Задачи программы:

- познакомить с историей развития гимнастики и акробатики, современной хореографии, и её терминологией;
- научить детей школьного возраста технически правильно исполнять основные элементы и упражнения гимнастики и танцевальной акробатики;
- обучать техникам и принципам гимнастики и танцевальной акробатики, прививать культуру исполнения, стремление к творческому самовыражению;
- развивать общую физическую подготовку (силу, выносливость, ловкость);
- развивать природные способности детей (гибкость, прыжок, устойчивость, координацию);
- воспитывать у детей трудолюбие, целеустремленность, терпение, чувство взаимопомощи, коммуникативного общения;
- способствовать формированию элементов ИТ – компетенций.

1.3.Содержание программы

Учебный план 1года обучения

Цель: формирование у учащихся младшего школьного возраста общих представлений об общей физической подготовке и специальной физической подготовке на занятиях в ООДО.

Задачи:

- способствовать освоению и закреплению гимнастических и акробатических упражнений, двигательных умений и навыков учащихся младшего школьного возраста для использования в постановках современного танца; способствовать формированию элементов ИТ – компетенций;
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость; научить учащихся младшего школьного возраста выполнять акробатические упражнения и элементы танцевальной гимнастики; ознакомить с простейшим способом контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- развивать интерес у учащихся младшего школьного возраста к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, способствовать развитию ответственности, дисциплинированности; воспитывать у детей трудолюбие, целеустремленность, терпение, чувство взаимопомощи, коммуникативного общения.

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			
		всего	теория	практика	формы контроля
	Введение дополнительную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Беседа
1	Раздел 1. Гимнастика. Общая физическая подготовка	30	10	20	Тестирование
2	Раздел 2. Гимнастика. Специальная физическая подготовка Инструктаж по ТБ	55	22	33	Тестирование
2.1	Упражнение на развитие гибкости	22	6	16	Контрольная точка
2.2	Упражнение на развитие ловкости	24	8	16	контрольная точка
2.3	Упражнение на формирование осанки	20	4	16	Контрольная точка
3	Раздел 3 Акробатические упражнения Инструктаж по ТБ	22	4	18	Контрольная точка
3.1	Изучение акробатических упражнений на гимнастической дорожке	14	2	12	Контрольная точка
3.2	Изучение акробатических упражнений на батуте	12	4	8	Контрольная точка
4.	Раздел 4 Элементы хореографии	11	1	10	Контрольная точка
5.	Раздел 5 Итоговые показательные занятия	4	0	4	Открытые занятия, класс- концерт
	ВСЕГО	216	62	154	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Введение в дополнительную общеразвивающую программу

Техника безопасности на занятиях; обсуждение интересных событий в мире спорта и искусства.

Форма контроля: беседа

Раздел 1. Гимнастика. Общая физическая подготовка

Теория: виды гимнастики (спортивная, художественная, ритмическая, аэробика).

Практика: выполнение упражнений на общую физическую подготовку (ОФП)

Форма контроля: тестирование «Входное тестирование на ОФП» (Отжимания в упоре лежа, кол. раз, прыжок в длину с места, см, угол в упоре, с «Пресс» за 1 мин, кол. раз, наклон сидя, см)

ЭОиДОТ:

Теория: информационный материал ZOOM

Практика: практическая работа ZOOM «Отработка упражнений», проучивание и закрепление упражнений; номер и пароль педагог на каждое занятие размещает в группе WatsApp.

Форма обратной связи: электронная почта педагога, WatsApp и др.

Раздел 2. Гимнастика. Специальная физическая подготовка.

Теория: понятия «ловкость», «осанка», «гибкость», «амплитуда движения», «активные и пассивные упражнения на гибкость»; составляющие костно-мышечного аппарата человека.

Практика:

2.1 Упражнение на развитие гибкости:

комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника;

комплексы упражнений на растягивание, сгибание и пригибание туловища с возрастающей амплитудой движения;

активные и пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями;

упражнения на подвижность позвоночника.

ЭОиДОТ:

Теория: информационный материал ZOOM

Практика: практическая работа ZOOM «Отработка правильной постановки и устойчивости корпуса», номер и пароль педагог на каждое занятие размещает в группе WatsApp

Форма обратной связи: электронная почта педагога, WhatsApp и др.

2.2 Упражнение на развитие ловкости прохождение специальных полос препятствий; подвижные игры;
развитие чувства пространства и чувства времени.

Упражнение на формирование осанки

на выработку навыков концентрации внимания при фиксации заданной позы;

на выработку навыков четкого чередования напряжения и полного расслабления мышц

на освоение устойчивых навыков контроля осанки в положении стоя, сидя, в движении.

Форма контроля: контрольная точка «Выполнение упражнений на гибкость, на ловкость, на формирование осанки»

ЭОиДОТ:

Теория: информационный материал ZOOM

Практика: практическая работа ZOOM «Выработка навыков концентрации внимания при фиксации заданной позы»; номер и пароль педагог на каждое занятие размещает в группе WhatsApp

Форма обратной связи: электронная почта педагога, WhatsApp и др.

Раздел 3. Акробатические упражнения.

3.1 Изучение акробатических упражнений на гимнастической дорожке.

Теория: основные понятия: группировка, перекаты, кувырки вперед и назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, мост, переворот вперед с опорой на голову, шпагаты, равновесия, колесо, упоры. Описание элементов и движений:

Практика: выполнение упражнений на гимнастической дорожке: группировка, перекаты, кувырки вперед и назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, мост, переворот вперед с опорой на голову, шпагаты, равновесия, колесо, упоры.

Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге. Технически правильное выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

Согнув ногу — тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед.

Высокое равновесие — тело вертикально, свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

Равновесие «Ласточка» — тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.

Шпагат - сед с предельно разведенными ногами.

Технически правильное исполнение шпагатов характеризуется легкостью и точностью принятия заданной позы без дополнительных покачиваний, колебаний, с касанием опоры всей длиной ног.

Выполнение шпагатов увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, что делает движения гимнастов более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм.

Шпагат левый (правый) - указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки). При выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад.

Полушпагат «улитка» - сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально.

Прямой шпагат - сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.

Мост - дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.

Способы выполнения: Пригибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; Наклоном назад из стойки врозь, руки вверх; Поворотом на 180 градусов из упора на руках; Разгибом из упора лежа на лопатках.

При технически правильно и исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки.

Мост на коленях — мост с опорой на голени и руки.

Мост на предплечьях — мост с опорой на ноги и предплечья.

Упор - это вертикальное или горизонтальное статическое положение занимающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает занимающимся освоение стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.

Упор согнув ноги - тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены.

Упор углом - то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой

угол, ноги горизонтально полу или чуть выше.

Стойка - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд.

Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.

Стойка на лопатках - стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину.

Стойка на лопатках, руки на полу - то же, но без поддержки руками о спину. Стойка на голове — тело прямое с опорой на руки и голову.

Стойка на руках - тело прямое с опорой на кисти. Вращательные упражнения.

Перекат - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Многократное выполнение разнообразных перекатов является действенным средством тренировки вестибулярного аппарата, развития гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Перекат из стойки на лопатках выполняется вращением вперед в группировке в положение упора присев.

Разновидности перекатов: В сид согнув ноги; согнувшись; ноги врозь; На одну – на одну ногу с последующим шагом вперед другой;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - с опорой на руки;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - то же, но ноги вместе;

С поворотом в шпагат- то же, что и в упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим поворотом направо (налево) шпагат правой (левой). Перекат, прогнувшись выполняется движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди.

Перекат прогнувшись с коленей– то же, но из стойки на коленях.

Перекат назад прогнувшись – из стойки на груди последовательный перекал назад в упор лежа.

Кувырок - вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры.

Технически правильное выполнение кувырков характеризуется мягкостью переката-вращения и точностью принятых положений. Умение выполнять кувырки с очень быстрым (резким) захватом ног в группировку способствует освоению техники выполнения различных сальто.

Кувырок - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекат в группировке до упора присев. Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках.

Длинный кувырок – то же, но с более далекой постановкой рук вперед (без прыжка и фазы полета).

Переворот колесом – вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой. Переворот в сторону (колесо) – переворот влево (вправо) с последовательной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь.

Форма контроля: контрольная точка «Выполнение акробатических упражнений на гимнастической дорожке»

ЭОиДОТ:

Теория: информационный материал ZOOM

Практика: практическая работа ZOOM «Отработка акробатических упражнений на гимнастической дорожке; номер и пароль педагога на каждое занятие размещает в группе WhatsApp

(<https://youtu.be/Mzap7NxMzjw>

Упражнение «Стойка на голове»;

<https://youtu.be/FAk2SNu6la8>

Упражнение «Кувырок вперед»;

<https://youtu.be/VQ7PiaFPDWk>

Упражнение «Кувырок назад»).

Форма обратной связи: электронная почта педагога, WhatsApp и др.

3.2 Изучение акробатических упражнений на батуте.

Теория: Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений, последовательность проведения разминки, безопасность и страховка.

Практика: прыжки на батуте: простые, «кенгуру» «разножка», «книжка», «винт».

Связки: сесть – встать, сесть – на колени – встать, на колени – сесть – встать, сесть – винт – встать, на колени – винт, на живот – встать, сесть – на живот – встать, на живот – сесть – встать.

Формы контроля: контрольная точка «Выполнение акробатических упражнений на батуте»

ЭОиДОТ:

Теория: информационный материал ZOOM

Практика: практическая работа ZOOM «Отработка упражнений на батуте»; номер и пароль педагог на каждое занятие размещает в группе WatsApp

Форма обратной связи: электронная почта педагога, WatsApp и др.

Раздел 4. Элементы хореографии

Теория: понятия хореографических упражнений: позиции рук, позиции ног, упражнения основного экзерсиса современного танца.

Практика: Хореографические упражнения (позиции ног первая, вторая и третья). Demi plie и Grand plie (по первой, второй и третьей позиции).

Поднимание ног вперед, в сторону, назад. Стойки на одном носке, сгибая свободную ногу вперед, в сторону, назад. Большие броски ногой вперед, в сторону, назад.

1. Позиции рук (подготовительная – руки свободно опущены вниз, кисти обращены ладонями к ноге; I позиция – руки впереди; II позиция – руки в стороны; III позиция – руки подняты вверх).

2. Позиции ног (I позиция – пятки ног соприкасаются, носки разведены в стороны; II позиция - носки разведены в стороны, между ступнями расстояние; V позиция – ступни ног сомкнуты, пятка правой ноги соприкасается с носком левой ноги и наоборот).

3. Demi – plie (полуприседание) – проучивание на музыкальный размер 3/4 в медленном темпе по I, II и V позиции.

4. Battementtendu (вытягивание ноги) – проучивается сначала в сторону по I позиции, музыкальный размер 2/4, темп медленный. Затем проучивают вперед и назад по V позиции.

5. Grandbattementjete (большой бросок ноги вверх под прямым углом для широкого и свободного шага).

Форма контроля: контрольная точка «Выполнение акробатических комбинаций с использованием хореографических элементов»

ЭОиДОТ:

Теория: информационный материал ZOOM

Практика: практическая работа ZOOM «Выполнение акробатических комбинаций с использованием хореографических элементов»; номер и пароль педагог на каждое занятие размещает в группе WatsApp

Форма обратной связи: электронная почта педагога, WatsApp и др.

Раздел 5. Итоговые показательные занятия

Практика: демонстрация учащимися владения основами гимнастики и танцевальной акробатики в соответствии с разделами программы.

Форма контроля: открытые занятия, соревнования.

1.4.Содержание программы Учебный план 2 года обучения

Цель – формирование специальных знаний и основных двигательных умений, развивающих гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений учащихся среднего школьного возраста на занятиях по гимнастике и танцевальной акробатике, способствующих успешному освоению стилей современного танца в ОО ДО.

Задачи:

- обучать техникам выполнения гимнастических упражнений и элементов танцевальной акробатики; способствовать формированию элементов ИТ – компетенций;
- развивать природные способности у учащихся среднего школьного возраста (гибкость, прыжок, устойчивость, координация); продолжить развивать умения контролировать физическую нагрузку по показателям физического развития, здоровья и физической подготовленности;
- воспитывать у учащихся среднего школьного возраста трудолюбие, целеустремленность, терпение, чувство взаимопомощи, коммуникативного общения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			
		всего	теория	практик а	формы контроля
1	Раздел 1.Гимнастика. Общая физическая подготовка Инструктаж по ТБ	90	36	54	Контрольная точка опрос
<i>1.1</i>	Упражнение на развитие гибкости	20	8	12	
<i>1.2</i>	Упражнение на развитие ловкости	20	8	12	
<i>1.3</i>	Упражнения на развитие способностей	20	8	12	
<i>1.4</i>	Упражнение на развитие быстроты	20	8	12	
<i>1.5</i>	Упражнение на формирование осанки	10	4	6	
2	Раздел 2. Гимнастика. Специальная физическая подготовка. Инструктаж по ТБ	90	12	78	Контрольная точка опрос
3	Раздел 3 Акробатические упражнения.	90	33	57	Контрольная точка

	Инструктаж по ТБ				
3.1	Изучение акробатических упражнений на гимнастической дорожке	42	15	27	Контрольная точка
3.2	Изучение акробатических упражнений на батуте	48	18	30	Контрольная точка
4.	Раздел 4 Хореография	27	6	21	Контрольная точка
5	Раздел 5 «Координация»	19	6	13	Контрольная точка
6.	Раздел 6 Итоговые открытые занятия и класс концерты	8		8	Отчетные мероприятия Опрос и показ
ВСЕГО		324	93	231	

Содержание учебного плана 2 года обучения

Раздел 1. Гимнастика. Общая физическая подготовка

На втором году обучения общие развивающие упражнения тесно сплетаются со специальными физическими упражнениями.

Теория: объяснение выполнения упражнений: бег, ходьба в сочетании с различным положением рук, общеразвивающие упражнения на все группы мышц, с предметами и без предметов, упражнения в парах. Техника безопасности на занятиях

При выполнении разнообразных ОРУ у детей должна вырабатываться потребность сознательного применения их в целях тренировки, отдыха.

Практика: выполнение и отработка упражнений: упражнение на развитие гибкости, упражнение на развитие ловкости, упражнения на развитие способностей, упражнение на развитие быстроты, упражнение на формирование осанки.

1.1 Упражнение на развитие гибкости

- комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника;
- комплексы упражнений на растягивание, сгибание и пригибание туловища с возрастающей амплитудой движения;
- активные и пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями;
- упражнения на подвижность позвоночника.:

1.2 Упражнение на развитие ловкости

- прохождение специальных полос препятствий;
- подвижные игры;
- развитие чувства пространства и чувства времени.

1.3. Упражнения на развитие способностей

- потягивание из виса на руках;
- приседания с отягощением;
- прыжки на месте;
- многоскоки, отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног высокого угла на гимнастической стоянке.

1.4 Упражнение на развитие быстроты

- эстафеты на короткие дистанции.

1.5 Упражнение на формирование осанки

- на выработку навыков концентрации внимания при фиксации заданной позы;
- на выработку навыков четкого чередования напряжения и полного расслабления мышц
- на освоение устойчивых навыков контроля осанки в положении стоя, сидя, в движении.

Форма контроля: выполнение, освоенных обучающимися упражнений: упражнение на развитие гибкости, упражнение на развитие ловкости, упражнения на развитие способностей, упражнение на развитие быстроты, упражнение на формирование осанки.

ЭОиДОТ:

Теория: информационный материал ZOOM

Практика: практическая работа ZOOM «Отработка упражнений: упражнение на развитие гибкости, упражнение на развитие ловкости, упражнения на развитие способностей, упражнение на развитие быстроты, упражнение на формирование осанки», номер и пароль педагог на каждое занятие размещает в группе WatsApp .

Раздел 2. Гимнастика. Специальная физическая подготовка. Техника безопасности на занятиях

На втором году обучения специальная подготовка способствует овладению техники выполнения более сложных акробатических упражнений, соединению изученных элементов в комбинации.

Теория: Изучение упражнений с вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в

пространстве. (Сохраняется последовательность обучения: «от простого к более сложному»).

Практика: выполнение упражнений на подкидных снарядах, прыжки прогнувшись, поворотами на 180 и 360 градусов, сальто вперед и назад в группировке, прыжки в длину с места:

- Упражнения с вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве.
- Упражнения на подкидных снарядах:
- прыжки прогнувшись, поворотами на 180 и 360 градусов, сальто вперед и назад в группировке.
- Упражнения на гимнастических снарядах для развития силы, ловкости, ориентации в пространстве и точного приземления с учетом вида акробатике и поля занимающихся
- Прыжки в длину с места. Прыжки в длину и в высоту с разбега. Техника устойчивого приземления. Прыжки на горку гимнастических матов в упор на коленях, в упор присев; наскок в упор присев и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

Форма контроля: контрольная точка «Выполнение, освоенных обучающимися упражнений на развитие чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве».

ЭОиДОТ:

Теория: информационный материал ZOOM

«Отработка упражнений: упражнение на развитие гибкости, упражнение на развитие ловкости, упражнения на развитие способностей, упражнение на развитие быстроты, упражнение на формирование осанки», номер и пароль педагог на каждое занятие размещает в группе WatsApp .

Раздел 3. Акробатические упражнения. Техника безопасности на занятиях

3.1 Изучение акробатических упражнений на гимнастической дорожке

Практика: выполнение упражнений: перекаты, кувырки вперед, кувырки назад: группировки.

- перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках, на голове и руках, на предплечьях; с коленей на грудь, с различными положениями рук; то же с опорой на одну руку и без опоры; стойки, мосты:
- кувырки вперед: в группировке, на одну ногу, в упор стоя согнувшись ноги врозь, с поворотом в шпагат; то же с опорой на одну руку и без опоры.

- кувырки назад: из упора присев, из седа, из основной стойки с прямыми ногами, кувырок через голову с перекатом на грудь, кувырок в стойку (с помощью);
- стойки: на голове на руках согнувшись толчком и силой; на руках махом и толчком; на предплечьях махом, перенесение тяжести с одной руки на другую в стойке (с помощью); сгибание и пригибание в стойке; изменение положения ног (полушпагат, шпагат ноги в стороны);
- мосты: наклоном назад с помощью и самостоятельно, из стойки на голове и руках, из стойки на руках, из моста встать на колени, встать на ноги (с помощью);
- различные соединения акробатических упражнений; «колесо» вправо (влево);
- перекидки вперед, на одну, назад.
- Группировки. Перекаты. Кувырки вперед и назад. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках. Стойка на голове. Стойка на руках. «Мост». Переворот вперед с опорой на голову. «Шпагат»;
- кувырки вперед и назад с заданной скоростью в различных условиях и вариантах;
- перевороты вперед с опорой и без опоры головы (с заданием увеличить или уменьшить полет тела);
- переворот в сторону с поворотом на 90 градусов в направлении движения;
- переворот вперед («колесо») с последовательной опорой рук;
- перевороты на руках вперед, назад, с места;
- «фляк» вперед, назад;
- прыжок с рук на ноги (курбет);
- Связка «рондат» - «фляк».

Мосты.

Мост - дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.

Практика: освоение упражнений и способы выполнения моста: Мост на коленях, Мост на предплечьях.

- **Способы выполнения:** Пригибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; Наклоном назад из стойки врозь, руки вверху; Поворотом на 180 градусов из упора на руках; Разгибом из упора лежа на лопатках.
- При технически правильно и исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки.

- **Мост на коленях** — мост с опорой на голени и руки.
- **Мост на предплечьях** — мост с опорой на ноги и предплечья.

Упоры. Упор - это вертикальное или горизонтальное статическое положение занимающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры.

Практика: освоение упражнений: упор согнув ноги, упор углом

- Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает занимающимся освоение стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.
- **Упор согнув ноги** - тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены.
- **Упор углом** - то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ноги горизонтально полу или чуть выше.

Практика: освоение упражнений: стойка, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках

Теория : Стойки.

- Стойка - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.
- Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд.
- Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.
- **Стойка на лопатках** - стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину.
- **Стойка на лопатках, руки на полу** - то же, но без поддержки руками о спину.
- **Стойка на голове** — тело прямое с опорой на руки и голову.
- **Стойка на руках**- тело прямое с опорой на кисти.
- Вращательные упражнения.

Практика:

Перекаты.

Теория: Изучение перекатов: вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Многократное выполнение разнообразных перекатов является действенным

средством тренировки вестибулярного аппарата, развития гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве. Виды перекатов.

- Перекат из стойки на лопатках выполняется вращением вперед в группировке в положение упора присев.
- **Разновидности перекатов:** В сед согнув ноги; согнувшись; ноги врозь;
- **На одну** – на одну ногу с последующим шагом вперед другой;
- **В упор стоя согнувшись ноги врозь** - с опорой на руки;
- **В упор стоя согнувшись ноги врозь** - то же, но ноги вместе;
- **С поворотом в шпагат**- то же, что и в упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим поворотом направо (налево) шпагат правой (левой). Перекат, прогнувшись выполняется движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди.
- **Перекат прогнувшись с коленей**– то же, но из стойки на коленях.
- **Перекат назад прогнувшись** – из стойки на груди последовательный перекал назад в упор лежа.
- **Кувырки.**
- **Кувырок** - вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры.

Теория: технически правильное выполнение кувырков характеризуется мягкостью переката-вращения и точностью принятых положений. Умение выполнять кувырки с очень быстрым (резким) захватом ног в группировку способствует освоению техники выполнения различных сальто. Виды кувырков.

- **Кувырок** - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекал в группировке до упора присев. Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках.
- **Длинный кувырок**– то же, но с более далекой постановкой рук вперед (без прыжка и фазы полета).

Перевороты колесом.

- **Переворот колесом** – вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой.
- **Переворот в сторону (колесо)**– переворот влево (вправо) с последовательной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь.

Форма контроля: контрольная точка «Выполнение на гимнастической дорожке изученных видов перекатов, кувырков».

ЭОиДОТ:

Теория: информационный материал ZOOM

Практика: «Отработка упражнений: упражнение на развитие гибкости, упражнение на развитие ловкости, упражнения на развитие способностей, упражнение на развитие быстроты», номер и пароль педагог на каждое занятие размещает в группе WhatsApp .

https://youtu.be/N1ARUdW_174

(Проучивание выполнения упражнения «маховое колесо» боком без рук).

3.2. Изучение акробатических упражнений на батуте

Теория: терминология, основные понятия и принципы исполнения движений, последовательность проведения разминки, безопасность и страховка.

Практика: выполнение прыжков на батуте: простые, «кенгуру», «разножка», «книжка», «винт».

Связки: сесть – встать, сесть – на колени – встать, на колени – сесть – встать, сесть – винт – встать, на колени – винт, на живот – встать, сесть – на живот – встать, на живот – сесть – встать.

- «сальто» вперед в группировке;
- «сальто» назад в группировке;
- «сальто» вперед согнувшись;
- «сальто» назад согнувшись;
- «бланш» вперед;
- «бланш» назад;
- «сальто» вперед с поворотом;
- «сальто» назад с поворотом;
- «фляк» вперед, назад;
- «рондат» - переворот с поворотом.

Форма контроля: контрольная точка «Выполнение изученных прыжков на батуте».

ЭОиДОТ:

Теория: информационный материал ZOOM

Практика: «Выполнение прыжков на батуте: простые, «кенгуру», «разножка», «книжка», «винт»», номер и пароль педагог на каждое занятие размещает в группе WhatsApp .

(<https://youtu.be/DVdNyKdNjzc> «Сальто вперед»)

(https://youtu.be/hZDGs_oEzN0 «Фляк»)

Раздел 4.«Координация». Техника безопасности на занятиях

Практика: выполнение упражнений на координацию движений:

- свинговое раскачивание двух центров;

- параллель и оппозиция в движении двух центров;
- принцип управления, «импульсные цепочки»;
- координация изолированных центров (координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении).

Форма контроля: контрольная точка «Выполнение упражнений на координацию движений»

Раздел 5. Хореография

Хореографические упражнения (позиции ног первая, вторая и третья).

Теория: Понятие: Demi plie и Grand plie (по первой, второй и третьей позиции). Поднимание ног вперед, в сторону, назад. Стойки на одном носке, сгибая свободную ногу вперед, в сторону, назад. Большие броски ногой вперед, в сторону, назад.

Практика: отработка правильной постановки и устойчивости корпуса

1. Позиции рук (подготовительная – руки свободно опущены вниз, кисти обращены ладонями к ноге; I позиция – руки впереди; II позиция – руки в стороны; III позиция – руки подняты вверх).
2. Позиции ног (I позиция – пятки ног соприкасаются, носки разведены в стороны; II позиция - носки разведены в стороны, между ступнями расстояние; V позиция – ступни ног сомкнуты, пятка правой ноги соприкасается с носком левой ноги и наоборот).
3. Demi – plie (полуприседание) – проучивание на музыкальный размер 3/4 в медленном темпе по I, II и V позиции.
4. Battementtendu (вытягивание ноги) – проучивается сначала в сторону по I позиции, музыкальный размер 2/4, темп медленный. Затем проучивают вперед и назад по V позиции.
5. Grandbattementjete (большой бросок ноги вверх под прямым углом для широкого и свободного шага).

Форма контроля: Контрольная точка. «Постановки и устойчивость корпуса»

Раздел 6. Итоговые открытые занятия класс-концерты.

Практика: Открытые занятия и классы - концерты проводятся 2 раза в год (в декабре и в мае). Обучающиеся выполняют комбинации, составленные из ранее изученных элементов акробатики и танцевальных движений.

Форма контроля: открытые занятия, классы-концерты

1.5.Содержание программы Учебный план 3 года обучения

Цель – формирование специальных компетенций в области акробатики, гимнастики и хореографии у учащихся старшего школьного возраста на занятиях в условиях ОО ДО.

Задачи:

- познакомить с теорией усложненных акробатических элементов и способствовать их освоению учащимися старшего школьного возраста, научить свободно и пластично двигаться;
- развивать у учащихся старшего школьного возраста умений ориентации в пространстве; быстроту выполнения усложненных акробатических элементов и упражнений; развивать импровизационные, исполнительские способности, формирование чувства ритма, красоты движения;
- воспитывать у учащихся старшего школьного возраста трудолюбие, целеустремленность, терпение, чувство взаимопомощи, навыки коммуникативного общения, самостраховки и взаимопомощи.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			
		всего	теория	практика	формы контроля
1	Раздел 1. Теоретическое описание исполнения акробатических элементов:	90	45	45	лекции, видео
2	Раздел 2 Акробатические упражнения. Инструктаж по ТБ	126	42	84	контрольная точка
3	Раздел 3 Хореография Инструктаж по ТБ	100	30	70	Контрольная точка
4	Раздел 4 Итоговые показательные занятия	8		8	Отчетные мероприятия Опрос и показ
ВСЕГО		324	117	207	

Содержание учебного плана

3 года обучения

Раздел 1. Теоретическое описание исполнения акробатических элементов:

При выполнении полпируэта необходимо удерживать тело в полете в прямом или прогнутом положении, начиная поворот вокруг продольной оси в конце первой половины сальто по достижении телом вертикального положения. Действия при отталкивании должны обеспечить спортсмену вертикальный вылет. Мощное вращение по сальто создается на опоре и в первой половине прыжка за счет быстрого маха руками. По мере приближения ко второй половине сальто руки приближаются к туловищу, облегчая этим последующий поворот. Вращение вокруг продольной оси осуществляется за счет бокового сгиба в одноименную повороту сторону (полцикла хула- хупных движений). Элемент можно украсить четким положением рук перед грудью или в стороны с обязательным их выведением вперед-вверх и в стороны к моменту приземления. При выполнении этого прыжка устойчиво приземляться очень сложно, поэтому особенно в момент касания опоры надо удерживать плечевой пояс от пересечения вертикали.

Пируэт. Существует три основных способа выполнения пируэта:

1) ранний (на опоре); 2) средний (от опоры); 3) поздний (в полете).

При всех трех способах действия по созданию вращения вокруг поперечной оси практически одинаковы и соответствуют характеристикам профилирующего сальто выпрямившись.

Первый способ имеет отклонения от классического выполнения данного акробатического упражнения и относится к перспективным условно. Под перспективностью понимается увеличение количества поворотов вокруг продольной оси. В основу техники выполнения пируэта первым способом входят ранние действия по созданию вращения вокруг продольной оси еще на опоре. Они начинаются уже в конце фазы амортизации. Суть движений в ускоренном махе рукой, одноименной повороту, вверх и в сторону поворота. Одновременно с разгибанием туловища и махом руками в момент отталкивания спортсмен поворачивается всем телом вокруг продольной оси, исключая скручивание туловища относительно ног. Голова удерживается в обычном положении.

Темповое сальто назад. Этот прыжок выполняет обычно связующую функцию в комбинациях. Предшествующий элемент (рондат, фляк) надо заканчивать с возможно более полным выпрямлением тела, ставя почти прямые, упруго-жесткие ноги немного вперед Угол атаки для каждого

индивидуален и зависит как от технического мастерства исполнителя, так и от его физической подготовленности. Маховое движение руками начинается еще до толчка на темповое. Причем вначале прыгун задает направление движения по сальто округлой спиной и тут же максимально ускоряет мах руками. Следует помнить, что такая очередность действий спортсмена необходима для мощного быстрого маха руками за счет выведения в удобную позицию плечевого пояса. Резкое торможение маха и начало такого же быстрого возвращения рук вниз должно примерно соответствовать максимальному (но мышечно - активному и контролируемому) прогибу. Эффективность подготовительных движений зависит от правильного толчка ногами (очень упругого и короткого) с выпрямлением ног. Руки возвращаются в положение вниз к туловищу, удобное для маха на последующий элемент. Одновременно тело очень быстро сгибается (безопорный курбет), а стопы двигаются по закругленной траектории, как бы через препятствие. Безопорный курбет в темповом сальто можно сравнить с действием упругой пружины. Описанные действия должны обеспечить спортсмену возможность завершить темповое сальто в почти прямом положении.

ЭО и ДОТ: Практика (<https://youtu.be/nfxr7uRzoWQ>)

«Сальто вперед»

Тройной пируэт. Для успешного выполнения тройного пируэта необходимы более активные предварительные действия в разгонных элементах (разбег, рондат, фляк). Стопорящая постановка ног в курбете фляка позволяет рационально использовать накопленное движение на высокий взлет, мощное сальто и быстрый поворот. Необходимым компонентом техники отталкивания является сочетание быстрого разгибания туловища и маха руками. К моменту собственно выталкивания в направлении вверх и слегка вперед прыгун должен полностью выпрямиться. Амплитуда маха руками в известной степени зависит от упругости и эластичности опоры. На жесткой дорожке мах выполняется дуровня головы, упругая же поверхность опоры требует более высокого маха, однако с его ограничением лицевой плоскостью вверх. И в том, и в другом случае характер маха руками определяется известными особенностями взаимодействия маховых опорных звеньев. При выполнении тройного пируэта еще используется так называемая смешанная техника создания поворота вокруг продольной оси. Это означает, что еще на опоре спортсмен выполняет целенаправленные действия руками вверх и в сторону, поворот упруго-жесткого туловища в сторону пируэта, а при вылете продолжает

«поворотные» действия хула-хупными движениями. Однако такая техника вовсе не означает, что к ней следует стремиться.

Сальто вперед прогнувшись. Этот прыжок относится к группе редко выполняемых элементов. Его можно использовать как начальный элемент комбинации, и после различных прыжков в соединениях.

Классическое выполнение сальто вперед прогнувшись предполагает прямое положение тела при вылете, прогнувшись – в полете и прямое – при приземлении. При этом возможны различные варианты положения рук: в стороны, внизу, перед грудью и др. Одним из наиболее сложных вариантов исполнения этого прыжка является выполнение его в остановку. Разбег в таком случае должен быть коротким и быстрым. Неизбежному сгибанию тела при остро стопорящем наскоке противопоставляется быстрое выпрямление его при отталкивании. Работой рук повышается эффективность отталкивания, и к моменту финальных усилий прыгун полностью выпрямляется. Вылет направляется вверх и вперед. Все вышеперечисленные действия спортсмена способствуют созданию необходимого вращения по сальто. Скорость вращения регулируется степенью прогибания тела и движениями рук в полете через стороны вниз и назад. Активную позу прогнувшись спортсмен удерживает практически весь период 2-й и 3-й четвертей оборота. Под активностью позы следует понимать упруго-жесткое состояние суставных сочленений, и особенно в пояснично-грудном отделе. Последняя четверть сальто предназначена для выпрямления тела и приземления. Голову в полете надо удерживать в естественном положении и слегка наклонять вперед перед приземлением для улучшения ориентировки. Для устойчивости приземления следует удерживать плечевой пояс от пересечения вертикали опоры. Незначительное сгибание ног за счет создания в суставных сочленениях упругой жесткости должно сочетаться с выведением.

Практика: отработка и выполнение акробатических элементов: полпируэта, пируэт, темповое сальто назад, тройной пируэт, сальто вперед прогнувшись.

Форма контроля: контрольная точка «Выполнение акробатических элементов: полпируэта, пируэт, темповое сальто назад, тройной пируэт, сальто вперед прогнувшись»

Раздел 2. Акробатические упражнения . Техника безопасности на занятиях.

Практика: отработка обучающимися освоенных упражнений и элементов движений в связках: равновесие, шпагаты, мосты, упоры, стойки, кувырки, перекидки, разновидности курбетов, перевороты, сальто»:

- равновесие (шпагат с захватом двумя, высокое фронтальное равновесие с захватом);
- шпагаты (прямой, кольцом, с захватами);
- мосты (мост на одну ногу, мост на одну руку, мост кольцом, мост-складка);
- упоры (упор углом, высокий угол, упор на локте, горизонтальный упор);
- стойки (стойка на груди, стойка на предплечьях, стойка на руках, стойка на одной руке);
- кувырки (пируэт-кувырок, твист-кувырок, кувырок назад в стойку на голове и руках);
- перекидки (перекидка со сменой ног, перекидка назад в равновесии, назад в шпагат);
- разновидности курбетов;
- перевороты (пол-фляка в упор на лопатки, фляк), колесо, рондат;
- сальто (сальто вперед согнувшись, сальто вперед в переход, сальто назад прогнувшись). Основные элементы и отработка движений в связках:
- разножка — сальто вперед;
- сальто вперед — сальто вперед;
- разножка — сальто назад;
- сальто назад — сальто назад;
- сальто назад — сальто вперед;
- сальто вперед — сальто назад;
- сальто вперед на спину;
- сальто вперед на живот;
- сальто назад на живот;
- сальто назад на спину;
- сальто вперед согнувшись с поворотом на 360 градусов;
- двойное сальто.

<https://yandex.ru/efir?>

[from=efir&from_block=partner_context_menu&stream_id=vzfWTaM5isE8](https://yandex.ru/efir?from=efir&from_block=partner_context_menu&stream_id=vzfWTaM5isE8)

(Виды проучивания сальто вперед)

Форма контроля: контрольная точка «Выполнение упражнений и элементов движений в связках: равновесие, шпагаты, мосты, упоры, стойки, кувырки, перекидки, разновидности курбетов, перевороты, сальто».

Раздел 3. Хореография: танцевальные связки и комбинации (использование их в постановочной работе танцевальных номеров). Составление танцевальных связок и индивидуальных «выходов» для

танцоров, построение их в общие композиции . Отработка танцевальных композиций.

Практика: Составление танцевальных связок для конкурсов и индивидуальных «выходов»:

- переход с элемента «свайпс» в элемент «ветролет»;
- переход с элемента «вертолет» в элемент «свайпс»;
- переход с элемента «свайпс» в элемент «бочка»;
- переход с элемента «бочка» в элемент «свайпс»;
- переход с элемента «вертолет» в элемент «бочка»;
- «свайпс» - «вертолет» - «свайпс» - «бочка»;
- переход с элемента «вертолет» в элемент «корона»;
- переход с элемента «корона» в элемент «свайпс»;
- «свайпс» - «вертолет» - «корона» - «свайпс»;
- переход с элемента «вульф» в элемент «свайпс»;
- переход с элемента «свайпс» в элемент «аиртвист»;
- переход с элемента «аиртвист» в элемент «вертолет»;
- «вульф» - «свайпс» - «аиртвист» - «вертолет»;
- переход с элемента «корона» в элемент «бочка»;
- «аиртвист» - «вертолет» - «корона» - «бочка».

Форма контроля: Контрольная точка «Показ танцевальных связок с проученными элементами акробатических упражнений».

Раздел 4 Итоговые открытые занятия

Практика: Проведение открытых комбинированных занятий в группах по изученным темам за 3 год обучения.

Форма контроля: Опрос и показ, освоенных знаний и умений .

1.6. Планируемые результаты

Предметные результаты:

К концу первого этапа обучения учащийся

Будет знать:

- терминологию основ гимнастики и танцевальной акробатики;
- основы работы мышц и правильного дыхания;
- упражнения общей физической подготовки;
- упражнения на развитие гибкости, ловкости, формирования осанки;
- акробатические упражнения на гимнастической дорожке и батуте.

Будет уметь:

- выполнять под контролем педагога разминку;
- под контролем педагога исполнять выученные связки и компоновать их в комбинацию;
- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- выполнять упражнения на развитие гибкости, ловкости, формирования осанки;
- выполнять акробатические упражнения на гимнастической дорожке и батуте

будет владеть:

- основами координацией движений своего тела;
- элементарными приемами разминки.

К концу второго этапа обучения учащийся

Будет знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях акробатикой;
- принципы и технику выполнения элементов акробатики, танцевальных движений, прыжков;
- правила зачётных соревнований.

Будет уметь:

- передавать характер танцевальных движений;
- свободно владеть корпусом, движениями головы, рук, которые должны участвовать в исполнении вращения и прыжков;
- регулировать нагрузки при самостоятельных занятиях, вести контроль самочувствия, осуществлять самоконтроль;
- выполнять упражнения в парах, группах синхронно;
- передать собственные навыки младшим учащимся.

К концу третьего года обучения учащийся будет знать:

- теоретическое описание исполнения акробатических элементов;

- терминологию акробатических и гимнастических элементов;
- технику исполнения усложненных элементов;

Будет уметь:

- самостоятельно выполнять акробатические и гимнастические элементы: полпируэта, пируэт, темповое сальто назад, тройной пируэт, сальто вперед прогнувшись;
- самостоятельно составлять связки из изученных элементов;
- самостоятельно сочинять переходы из одного элемента в другой;
- самостоятельно включать в связки элементы акробатики;
- составлять танцевальные связки с проученными элементами акробатических упражнений;
- регулировать нагрузки при самостоятельных занятиях, вести контроль самочувствия, осуществлять самоконтроль

Будет владеть:

- всеми изученными акробатическими и гимнастическими элементами;
- различными техниками исполнения;
- элементами ИТ – компетенции.

Метапредметные результаты: по окончании обучения учащийся будет:

- самостоятельно определить цель обучения, ставить перед собой новые познавательные задачи, расширять познавательные интересы;
- анализировать поставленную задачу и те условия, в которых она должна быть реализована;
- самостоятельно планировать способы достижения поставленных целей;
- рассматривать разные точки зрения и выбрать правильный путь реализации поставленных задач;
- оценить правильность выполнения познавательной задачи;
- уметь осуществлять самоконтроль и самооценку;
- организовывать совместную познавательную деятельность с педагогом и сверстниками, сотрудничать;
- работать в коллективе и самостоятельно;
- согласовывать свои мотивы и позиции с общественными, подчинять свои интересы коллективным;
- выслушивать другие мнения, а также формулировать, отстаивать и аргументировать свое мнение;
- выстраивать логические рассуждения, делать умозаключения и собственные выводы;

– **использовать** возможности интернета (находить источники получения информации с помощью компьютера, уметь выбирать нужную информацию).

Личностные результаты: учащийся будет способен к саморазвитию и

личностному самоопределению; будут развиваться качества трудолюбие, целеустремленность, терпение, чувство взаимопомощи, коллективизма, коммуникативного общения.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Периоды обучения	1 год обучения 34 учебные недели		2 год обучения 36 учебных недель		3 год обучения 36 учебных недель	
	теория	практика	теория	практика	теория	практика
1.09.уч.год- 31.05уч.год	62	154	93	231	117	207
	216		324		324	
Общее количество учебных часов - 864						

2.2. Условия реализации программы

Информационное обеспечение:

- выработка и следование единым целям, принципам совместной деятельности и взаимоотношений всех участников образовательного процесса;
- деятельность основана на лично и общественно значимых мотивах, потребностях и интересах учащихся, педагогов, родителей;
- психолого-педагогический контакт педагога и обучающихся;
- достижение ценностно-ориентированного единства и сплоченности коллектива;
- атмосфера демократии, гуманности, психологической совместимости участников образовательного процесса.
- наличие и осуществление мер поощрения, ответственности и наказания участников жизнедеятельности группы;
- установление механизмов защиты прав, чести и достоинства личности, разрешения конфликтов и противоречий между педагогами, учащимися и родителями.

Материально-техническое обеспечение:

- хореографический или спортивный зал, акробатическая дорожка, маты, батут (диаметр 4,6 м);
- аудио и видео техника;

- необходимый музыкальный и видеоматериал;

Кадровое обеспечение: наличие у педагога по акробатике личного опыта и спортивного разряда (не ниже 1-го взрослого) по гимнастике.

Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютерного оборудования с выходом в Интернет, соответствующего программного обеспечения.

2.3.Формы контроля

Беседа, контрольная точка, тестирование, класс - концерты (итоговые открытые занятия), конкурсы детского художественного творчества.

2.4.Оценочные материалы

Тестирование физической подготовки

Тестирование группы учащихся проводится два раза в течение учебного года: входное, промежуточное и итоговое тестирование.

Высокий уровень – учащийся освоил практически весь объем знаний и овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; легко переносит знания в новой ситуации, выполняет задания творчески, не затрудняется в способах добывания новых знаний.

Средний уровень – учащийся, овладев знаниями и способами действия, переносит их в новые ситуации; выделяет основное и существенное не сразу, а после упражнений; хорошо ориентируется в способах выполнения заданий.

Низкий уровень – учащийся усваивает материал после длительной тренировочной работы, выполняет лишь простейшие задания на основе образца, затрудняется выделить существенное, нуждаются в постоянной помощи и контроле педагога.

Для удобства можно использовать следующее обозначение этих уровней:

- высокий – 3б (полное усвоение);
- средний – 2б (частичное усвоение);
- минимальный – 1б (неполное усвоение).

Определение личностных результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе - адаптированная методика «Уровень воспитанности учащихся» Капустиной Н. П.

2.5. Методические материалы

Глоссарий

Вольные упражнения

Седы – положение сидя на полу

Присед – положение занимающегося, в котором ноги согнуты, опора на носках, руки в любом положении

Упор – положение занимающегося с опорой руками, при котором его плечи, плечевая ось, выше точек опоры.

Положение лежа – обычное, руки опираются у груди: на спине, ноги согнуты, руки обычно вдоль тела: на правом, левом боку с опорой одноименным предплечьем

Наклоны – для обозначения наклонов применяется термин «наклон» и указывается его направление.

Равновесие – горизонтальное положение тела в упоре, в стойке на одной ноге. Мост – дугообразное максимально прогнутое положение занимающегося спиной к полу с опорой руками и ногами

Шпагат – сед с предельно разведенными ногами, в сторону, правой или левой ногой.

Полушпагат – сед на пятке согнутой ноги, находящейся впереди.

Стойка – вертикальное положение тела ногами вверх **Акробатические упражнения**

Перекат – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры, без переворачивания через голову.

Кувырок – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Полупереворот – вращательное движение тела прыжком с одной его части на другую, без полного переворачивания

Колесо – вращательное движение тела с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой без фазы полета

Переворот – вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой, или одновременно

Группировка – максимально согнутое положение туловища и ног с захватом за середину голеней.

Рондат – выполняется вперед толчком одной и махом другой ногой с поворотом кругом и приземлением на обе ноги

Курбет – выполняется прыжком назад с рук, из стойки на ноги

Переворот назад – вращательное движение тела назад с

промежуточной опорой руками

Темповые прыжки – такие, которые выполняются для увеличения высоты взлета исполнителя.

Комплекс упражнений для разминки

- упражнения для улучшения гибкости шеи;
- упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов;
- упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья;
- упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья;
- упражнения для улучшения подвижности гибкости суставов позвоночника;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения для улучшения подвижности коленных суставов;
- упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы;
- растяжки на поперечный и продольный шпагаты;
- растяжки на упражнение «лотос»;
- упражнение «мостик»;
- силовые упражнения у гимнастической стенки: подтягивание, «пистолетик»;
- силовое упражнение на полу: отжимание в упоре лежа;
- силовое упражнение у станка: отжимание стоя на руках;
- упражнение на удержание баланса на голове (на трех точках) и на руках.

Инструкции по технике безопасности

При выполнении акробатических элементов необходимо соблюдать правила безопасности. Качественно выполнять разминку, точно и своевременно выполнять указания педагога. При выполнении сложных элементов и упражнений использовать страховку педагога, при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая. Изучая перекаты, кувырки, стойки на голове и на руках необходимо использовать гимнастические маты в местах соскоков и вероятных падений. Выполняя упражнения потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

Техника безопасности при выполнении элементов акробатики и гимнастики:

- обязательно делать разминку и стрейчинг, чтобы не допустить травм и растяжений;
- не приступать к выполнению новых элементов без правильной отработки базовых;
- выполнять упражнения на специальном ДВП, куске линолеума или гладком деревянном полу;
- тщательно осматривать место тренировки, особенно это касается улицы;
- при выполнении вращения на голове необходимо использовать специальную шапку;
- использовать наколенники, напульсники, налокотники;
- обувь у танцора должна быть легкой, удобной (кроссовки на высокой подошве).

Техника безопасности при выполнении упражнений на батуте:

- Выполнять только с разрешения тренера.
- Перед выполнением упражнений положить на передний и задний края батута гимнастические маты.
- На батуте одновременно может находиться только один человек.
- Запрещено выполнять упражнения на краю батута.
- На батуте можно выполнять только предложенные тренером упражнения.
- Запрещается прыгивать с батута на жёсткий пол.
- При сходе с батута убедиться, что зона приземления будет свободна и часть рамы, через которую будет выполняться сход, надежно прикрыта матами.

Техника безопасности при выполнении упражнений на акробатической дорожке:

- Выполнять только в направлении от зоны разбега, вдоль средней линии, не приближаясь к краю.
- Перед выполнением упражнения убедиться, что зона разбега и приземления будет свободна.
- Возвращаться в зону разбега по акробатической дорожке запрещено.
- Выполнять упражнение только в одном направлении с другими

- занимающимися, вдоль средней линии, не отклоняясь от неё.
- Выполнять по очереди, для увеличения интервалов в шахматном порядке, дожидаться, когда идущий перед вами освободит зону выполнения упражнений.

Алгоритм проведения итогового занятия

Цель: проверка степени освоения программного материала за год обучения

Разогрев – 7-10 мин.

- Разогрев на середине зала: пробежка, приставные шаги, бег с высоким подниманием колена, прыжки, перегибы и наклоны торса, растяжки, упражнения для разогрева стопы и голеностопа;
- В партере: упражнения для позвоночника, растяжки.

Координация – 10 мин.

- Свинговое раскачивание двух центров.
- Параллель и оппозиция в движении двух центров.
- Принцип управления и «импульсивные цепочки».
- Координация изолированных центров.

Акробатика и прыжки – 20 мин.

Группировки, перекаты, кувырки вперед-назад, стойка на руках, мостики и шпагаты, перевороты вперед с опорой на голову. Прыжки в длину, высоту, с разбега.

Акробатика на гимнастической дорожке – 15 мин.

Выполнение элементов на танцполе:

- кувырки вперед и назад с заданной скоростью в различных условиях и вариантах;
- перевороты вперед с опорой и без опоры головы (с заданием увеличить или уменьшить полет тела);
- переворот в сторону с поворотом на 90 градусов в направлении движения;
- переворот вперед («колесо») с последовательной опорой рук;
- перевороты на руках вперед, назад, с места;
- «фляк» вперед, назад;
- прыжок с рук на ноги (курбет);
- связка «рондат» - «фляк»

Акробатика на батуте – 15мин.

Выполнение элементов на батуте: разножка – сальто вперед; сальто вперед – сальто вперед; разножка – сальто назад; сальто назад – сальто назад;

сальто назад – сальто вперед; сальто вперед – сальто назад; сальто вперед на спину; сальто вперед на живот; сальто назад на живот; сальто назад на спину; сальто вперед согнувшись с поворотом на 360 градусов; двойное сальто.

Комбинация– 10 мин.

Синхронная комбинация на проученные гимнастические элементы на батуте и на гимнастической дорожке.

2.6.Список литературы для педагогов

1. Байярд, Дж., Байярд, Б.Т. Ваш беспокойный подросток. Книга для родителей /Дж. Байярд, Б.Т. Байярд. – М., 1990. – 110 с.
2. Балет. Танец. Хореография [Текст]: краткий словарь танцевальных терминов и понятий / Сост. Н.А. Александрова. - СПб.: Лань; Планета музыки, 2008. - 416 с.: ил.
3. Березина, В. А. Развитие дополнительного образования детей в системе российского образования: учебно-метод. пособие / В. А. Березина - М. : АНО «Диалог культур», 2007. – 512 с. (27-31стр)
4. Божович, Л.И. Этапы формирования личности. /Л.И. Божович. Воронеж, 1995. – 236 с.
5. Бондаревская, Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования / Е. В. Бондаревская. - Ростов н/Д., 2010. - 351с.
6. Бочкарева, Н.И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии /Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 1998.– 63 с.
7. Брокгауз, Ф.А.Энциклопедический словарь: Современная версия/ Ф.А. Брокгауз, И.А. Ефрон. - М: Изд-во Эксмо, 2002.
8. Буйлова, Л. Н. Дополнительное образование: нормативные документы и материалы / Л. Н. Буйлова, Г. П. Буданова. – М.: Просвещение, 2008. – 317 с.
9. Возрастные и индивидуальные особенности подростков. /Под.ред. Д.Б.Элькониной, Т.В.Драгуновой. – М., 1967. – 274 с.
- 10.Гершунский, Б.С. Образовательно-педагогическая прогностика. Теория, методология, практика: учеб. пособие / Б.С. Гершунский. - М.:Флинта; Наука, 2003.
- 11.Дополнительное образование детей: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. О. Е. Лебедева. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 256 с.
- 12.Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей : учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова. – М.: Гуманит. Изд. центр «ВЛАДОС», 2002.
- 13.Загвязинский, В.И. Теория обучения: Современная интерпретация : учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / В.И. Загвязинский. - М.: Академия, 2001.
- 14.Каргина, З. А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования / З. А. Каргина. – М.: Школьная Пресса, 2007. – 96 с. («Воспитание школьников «Библиотека журнала»; вып. 77).
- 15.Качалова, Л.П. Возрастная педагогика: личностная педагогика / Л.П.

- Качалова. - Шадринск, 2003.
16. Качанова О. Организация досуга несовершеннолетних - важнейшее средство профилактики // Законность. - М., 2006, № 10.
 17. Коджаспирова, Г.М. Педагогический словарь: для студентов высш. и ср. пед. учеб. заведений / Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. - М.: Академия, 2000.
 18. Культура досуга. – Киев: Изд-во Высшая школа, 2004.
 19. Культурно-досуговая деятельность: учебник / под науч. редакцией академика РАЕН А. Д. Жаркова и профессора В. М. Чижикова. М.: МГУК, 1998.
 20. Левин Н.В. Гимнастика в хореографической школе./Левин Н.В. – М.: Terra-Спорт, 2001. – 96 с.
 21. Методика обучения гимнастическим упражнениям: учеб. – метод. пособие / ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; сост. И.В. Фокина. – Кемерово, 2009. – 71 с.
 22. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2004 г.
 23. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания. - М.: ВЦХТ / Я вхожу в мир искусств/ №12 2002, -160с.
 24. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжен обучения. - М.: ВЦХТ / Я вхожу в мир искусств/ №4 2001, -168с.
 25. Новиков, А.М. Методология образования / А.М. Новиков. - М: «Эгвес», 2002.
 26. Полятков С.С. Основы современного танца : Учеб. пособ. / С.С. Полятков. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 80 с.
 27. С.Н. Литвинова Организация досуга детей и подростков (Методическое пособие для педагогов системы дополнительного образования и для родителей) Маркс К. Досуг и статус // Молодежь. СПб. 2002. №10.
 28. Сальникова Т.П. Педагогические технологии: Учебное пособие / М.: ТЦ Сфера, 2005.
 29. Сборник «Программы общеобразовательных школ (классов) с хореографическим направлением». – Научный руководитель Н. М. Лаврухина. Под ред. О. А. Петрашевича. Мн. – Национальный институт образования. – 2005.
 30. Хореографическая школа в системе дополнительного образования детей. / Сост. Косяченко Г.С., Черникова Н.М. - Самара.: Изд-во СИПКРО, 2003-168с.

Электронные носители

1. Сайт «Образовательная технология проектной деятельности»
<http://sschool8.narod.ru/Razrabotki/01Glotovala.htm>;
2. Сайт «Молодежное информационное равенство»
<http://www.mir4you.ru/node/12689>
3. Сайт по истории брейк-данса
4. <http://break-dance.org/articles/1-break-dance-history>
5. <http://bboyz.ru/table/slovar-breyka/>
6. <http://www.power-move.ru/lessons/breik-dans-breik-dans-obuchenie-uroki-breik-dansa-kak-nauchitsya-breik-dansu-power-move>

2.7.Список литературы для учащихся

- 1.Александрова, Н.А. «Балет. Танец. Хореография» (Краткий словарь танцевальных терминов и понятий)/ Н. Александрова, «Лань», 2011.- 544 с.
- 2.Александрова, Н.А. «Балет. Мини-энциклопедия для детей» (Рассказы о театре, балетной школе, знаменитых спектаклях) / Н. Александрова, БХВ-Петербург, 2016.- 600 с.
- 3.Абызова, Л.И. «История хореографического искусства. Отечественный балет XX –нач.XXI века». Учебное пособие / Л. Абызова, СПб. Композитор-Санкт-Петербург, 2012. – 412 с.
- 3.Барышникова, Т.К. «Азбука хореографии» (Внимание: дети!) / Т. Барышникова, СПб.: Люкси, Респекс ISBN: 5-7345-0061-5, 1996. – 254 с.
- 4.Гваттерини, М. (пер. с итал. Лисовский Ю.П.) «Азбука балета» (Учимся танцевать) / М. Гваттерини , [БММ АО], 2011. – 315 с.
- 5.Захаров, Р.В. «Слово о танце» / Р. Захаров М., «Молодая гвардия», 1979. – 114 с.
- 6.Пасютинская В.М. «Волшебный мир танца» /В. Пасютинская М., «Просвещение»,1985. – 254 с.

Перечень видеоматериалов учебных кинофильмов

- <http://pandaclubs.ru/classes/breyk-dans>
- http://hobbysfera.ru/formation/do_detej_i_yun/mun_uch_do_detei/cport_shkoly_i_fed/fed_sport_tanca_brejk_dans/
- <http://uroki-online.com/dance/hip-hop/264-breyk-dans-obuchayuschee-video.html>
- <http://video-dance.ru/sovremennye/break-dance/67-dvizheniya-breyk-dansa-smotret-onlayn.html>
- <http://my2k.ru/video/suGg8BCFLuw/>
- <http://vladivostok.doski.ru/shkola-breik-dansa-nabor-obuchenie-breik-dansu-vo-vladivostoke-msg451994.htm>
- <http://dance-dream.ru/brejk-dans-ne-prostoe-obuchenie/>
- http://thosetwitter.ucoz.com/news/brejk_dans_obuchenie/2013-02-04-57
- <http://trix-family.ru/break-dance>