

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ИМ. А. АЛИША»
ВАХИТОВСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 01
от «27» сентября 2018 г.



«Утверждаю»
Директор «ГДТ им. А. Алиша»

Е. Ю. Габитова

Приказ № «221»
от «26» сентября 2018 г.

Одобрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 01
от «19» сентября 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ СТУДИИ «АЛИШЕВЕЦ»
РАЗДЕЛ: «АКРОБАТИКА В ХОРЕОГРАФИИ»**

Направленность: художественно-эстетическая

Возраст обучающихся: 6-11 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Пономарева Лилия Фаритовна

КАЗАНЬ, 2018

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Городской дворец детского творчества им. А. Алиша» г. Казань
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа хореографической студии «Алишевец», раздел «Акробатика в хореографии»
3.	Направленность программы	Художественно-эстетическая
4.	Сведения о разработчиках	Лилия Фаритовна Пономарева педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе	<p>Срок реализации: 5 лет. Возраст обучающихся: от 6 до 11 лет. Тип и вид программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа. Цель программы: создание условий для духовного и физического развития ребёнка методами и средствами акробатики, приобщение к двигательной деятельности, раскрытие индивидуальных способностей, умение использовать навыки, полученные в результате освоения двигательных действий на занятиях гимнастикой в разных направлениях хореографии.</p> <p>Модуль: стартовый</p>
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Групповые.
7.	Формы мониторинга результативности	Отчетные концерты Участие в конкурсах.
8.	Результативность реализации программы	Начальная – 1 год обучения. Промежуточная – 2 и 3 год обучения. Итоговая – 4 и 5 год обучения
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	26.09.2018 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка

- 1.1 Актуальность, педагогическая целесообразность, направленность, новизна программы.....3
- 1.2 Отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ, особенности организации занятий по акробатике
- 1.3 Цель и задачи программы
- 1.4 Возраст детей и условия набора для реализации программы
- 1.5 Сроки и этапы реализации программы
- 1.6 Формы проведения и режим занятий
- 1.7 Формы организации деятельности учащихся на занятиях
- 1.8 Ожидаемые результаты реализации программы
- 1.9 Формы подведения итогов реализации программы (конкурсные мероприятия: фестивали, конкурсы, выставки, соревнования, турниры и т.д.)

2. Учебные планы (по годам обучения)

3. Содержание учебных планов (по годам обучения).....

4. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы

- 4.1 Принципы, методы, формы обучения, воспитания и развития обучающихся в акробатике, технологии воспитания.....
- 4.2 Педагогический контроль.....
- 4.3 Дидактические материалы.....
- 4.4 Материально-техническое оснащение.....

5. Список литературы

- 5.1 Список литературы, используемой педагогом

5.2 Список рекомендуемой литературы для детей и родителей

5.3 Электронный ресурс

6. Приложения

6.1 Календарный учебный график (на каждый год обучения)

6.2 Образец таблицы участия в мероприятиях различного уровня

1. Пояснительная записка

Направленность образовательной программы – *художественно-эстетическая*.

Вид программы – *модифицированный*.

По уровню освоения - *углубленная*.

Хореография - одно из популярнейших видов художественного творчества. Танцевальное искусство любимо всеми. В настоящее время существует множество направлений, стилей исполнения танца, взаимосвязанных с акробатическими трюками. В последние годы все активнее акробатические элементы входят в современную хореографию. Появляются очень сложные танцевальные номера с акробатическими поддержками, прыжками, где от исполнителей требуется более высокая физическая подготовка.

Программа "Акробатика в хореографии" составлена с учетом специфики работы хореографической студии "Алишевец". Разученные гимнастические прыжки, элементы и связки широко используются в хореографических постановках, придавая им зрелищность и неординарность.

1.1 Актуальность программы обусловлена тем, что обучение по данной программе обеспечивает равномерное развитие опорно-двигательного аппарата, мускулатуры, развитие функциональных возможностей организма, формирование правильной осанки, способствует совершенствованию координационных способностей, раскрытию творческого потенциала. Воспитывает дисциплинированность и самостоятельность, способствует развитию чувства ответственности, прививает навыки культуры поведения. Гимнастика помогает воспитывать смелость и решительность, т.к. освоение определенных двигательных действий невозможно без преодоления страха и отрицательных защитных реакций. Программа рассчитана на детей как имеющих опыт двигательной деятельности, так и на тех, кто впервые приступает к занятиям. В настоящее время существует много направлений в хореографии и ни одно из них не обходится без трюковых элементов. Для этого исполнителям необходима определенная подготовка. Данная программа ориентирована на решение этой проблемы.

Новизна программы выражена в возможности демонстрировать разученный материал не только в качестве спортивных достижений, но и в хореографических композициях, дополняя, усложняя их, привнося разнообразие, зрелищность и неординарность.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, чтобы учить детей произвольному мышечному напряжению и расслаблению, развивать точность произвольных движений, закреплять навыки самоконтроля, выполнять упражнения по словесной инструкции взрослых, развивать навыки пространственной организации движений, учить анализировать свои действия и действия сверстников, развивать творчество и инициативу.

1.2 Отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ, особенности организации занятий по акробатике

Среди наиболее значимых *отличительных особенностей* программы можно выделить:

- комплексность — сочетание нескольких элементов в комбинацию, освоение каждого из которых предполагает работу с конкретным видом акробатических элементов и их взаимозаменяемость (возможность хронологически поменять местами);
- преемственность — взаимодополняемость используемых техник и технологий применения различных материалов, предполагающая их сочетание и совместное применение;
- сочетание акробатических элементов с танцевальными движениями.

Программа носит общеразвивающий характер. Направлена на создание условий всестороннего развития детей. Усвоение программы при ведении предмета опирается на дифференцированный подход к детям. Много зависит от физических данных учащихся, от их способности к восприятию предлагаемого материала. В процессе освоения материала программы внедряется известный принцип «от простого к сложному».

Особенности организации занятий по акробатике.

Практические занятия по акробатике проводятся в специально оборудованном помещении. Наряду с правильной подготовкой места

занятий и спортивного инвентаря должны соблюдаться санитарно-гигиенические нормы, требования к организации и методике обучения упражнениям, к поведению занимающихся в зале.

Для предупреждения травматизма и достижения лучших результатов в процессе занятий необходимо соблюдать следующие правила:

- бережно обращаться со спортивным инвентарем, правильно готовить их к занятиям и затем убирать;
- находиться в зале только в специальной одежде для занятий и в чешках (балетках);
- во время занятий точно выполнять указания педагога;
- изучить правила безопасности и приемы страховки, самостраховки, выполнять упражнения, заданные педагогом;
- входить в зал и уходить из него только с разрешения педагога;
- при выполнении сложных упражнений, разучиваемых на данном занятии, использовать подводящие, облегчающие освоение упражнений.

Неуклонное выполнение указанных правил и систематическая воспитательная работа педагога способствуют улучшению учебного процесса и предупреждению травм. Важную роль в этом играет также физическая помощь при овладении упражнениями, страховка и самостраховка.

Физическая помощь в процессе обучения акробатическим упражнениям способствует формированию у учащихся более четких представлений о движении, помогает быстрее и лучше ими овладеть. Физическая помощь может быть кратковременной: подталкивание в отдельных (наиболее ответственных) фазах движения и поддержка (чаще всего в статических положениях - исходных, промежуточных и конечных).

Страховка - это готовность педагога своевременно поддержать исполнителя упражнения при какой-то его ошибке в технике движения, которая может привести к неудаче, падению.

Самостраховка - умение самого учащегося находить нужный выход из создавшейся ситуации (при ошибке в технике выполнения упражнения) и избежать падения и травмы. Например, при падении назад следует сгруппироваться и сделать перекат на спину, при падении вперед выполнить кувырок вперед или перейти в упор лежа на согнутых руках.

Страховку и помощь учащиеся осваивают одновременно с разучиванием акробатических упражнений.

1.3 Цель и задачи программы

Цель образовательной программы – создание условий для духовного и физического развития ребёнка методами и средствами акробатики, приобщение к двигательной деятельности, раскрытие индивидуальных способностей, умение использовать навыки, полученные в результате

освоения двигательных действий на занятиях гимнастикой в разных направлениях хореографии.

Задачи данной программы:

1. **Образовательные** - обучение умениям управлять своими движениями (в пространстве, времени, степени мышечных усилий)

- обучение основам техники и стилю выполнения гимнастических упражнений

- обучение ритмичному выполнению гимнастических связок и элементов

- формирование элементарных знаний анатомии и физиологии человека

- обучение азам биомеханики на основе собственного опыта

- обучение терминологии

2. **Развивающие** - всестороннее развитие и укрепление организма занимающихся

- формирование правильной осанки

- обнаружение и создание условий для развития творческого потенциала занимающихся

3. **Воспитательные** - воспитание у занимающихся морально-волевых качеств - прививание навыков культуры поведения

- формирование навыков коллективной деятельности

- воспитание потребности в здоровом образе жизни

1.4 Возраст детей и условия набора для реализации программы

Программа предназначена для детей – 6 – 11 лет. Условия набора в группы занимающихся по данной программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям этим видом спорта и физическим нагрузкам в целом.

1.5 Сроки и этапы реализации программы

Общее количество учебных часов, рассчитанных для освоения программы - 360 часов.

Срок реализации программы – 5 лет.

Режим занятий:

I год обучения – 2 часа в неделю – 72 часа в год,

II год обучения – 2 часа в неделю – 72 часа в год,

III год обучения – 2 часа в неделю – 72 часа в год,

IV год обучения – 2 часа в неделю – 72 часа в год,

V год обучения – 2 часа в неделю – 72 часа в год.

1.6 Формы проведения и режим занятий

Основная форма занятий - групповая, по 15 человек, с учетом *индивидуальных особенностей учащихся.*

Основная стратегия обучения - занятия ведутся с постепенным (в зависимости от года обучения) усложнением приёмов, техник исполнения и заданий.

Формы проведения занятий – в зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

1. Фронтальная – при разучивании и повторении несложных упражнений. Как разновидность данного способа используется сменная (подгрупповая) форма организации.
2. Занятия – изучение нового материала
3. Занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных упражнений или комбинаций. Могут предшествовать контрольному.
4. Комбинированные (сочетающие изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения.
5. Контрольные (итоговые) занятия – проводятся либо после прохождения части программного материала, либо в конце полугодия, и направлены на выявление степени успеваемости и подготовленности занимающихся.

1.7 Формы организации деятельности учащихся на занятиях

В зависимости от задач урока, численности и подготовленности занимающихся, а также от используемого в занятиях инвентаря, деятельность детей на занятии может быть организована различными способами:

1. Фронтальная – при разучивании и повторении несложных упражнений. Как разновидность данного способа используется сменная (подгрупповая) форма организации.
2. Групповая – наиболее распространенная при выполнении разученных упражнений в разных видах двигательной деятельности.
3. Индивидуальная – предусматривает подготовку отдельного воспитанника к выполнению сложных элементов.
4. В парах – удобна при проведении ОРУ, ОФП.
5. Поточная – удобна при проведении прыжков, лазанье, акробатических связок и элементов. Упражнения, проводимые поточным способом должны быть знакомы занимающимся.
6. Игровая - которой можно проводить все виды упражнений основной акробатики, выполняющиеся последовательно, как при преодолении полосы препятствий. Подобранные упражнения должны быть предварительно освоены. При использовании этого метода занимающиеся делятся на несколько команд.

1.8 Ожидаемые результаты реализации программы

В результате освоения данной программы учащиеся *будут знать*:

- общие сведения о гимнастике, - начала анатомии и физиологии человека,
- основы биомеханики,
- гимнастическую терминологию,
- правила поведения в коллективе.

будут уметь:

- применять полученные знания на практике,
- владеть своим телом,

- ориентироваться в пространстве и времени,
- владеть основами техники разученных гимнастических упражнений,
- уметь ритмично выполнять элементы и связки в хореографических постановках,
- творчески подходить к выполнению поставленных задач,
- создавать и поддерживать доброжелательную атмосферу в коллективе,
- достигать поставленную цель.

**Ожидаемые результаты и формы контроля реализации программы
(1 год обучения).**

Раздел программы	Знания	Умения	Навыки	Формы контроля и оценки результатов
Строевые упражнения	Построение и перестроение в шеренге, колонне, круге.	Построение, перестроение из 3 шеренг в круг, из круга в 3 шеренги.	-	В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.
Общеразвивающие упражнения	Порядок выполнения О.Р.У. 8-10 упр.	Упражнения для разогрева мышц рук, ног, шеи, корпуса.		В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений
Упражнения на развитие гибкости тела (растяжка)	Шпагаты на правую, левую ноги, продольный шпагат «канат». «Складка» (ноги вместе, врозь). Мост в положении лежа на спине.	Упражнения для развития гибкости корпуса, выпады вперед, в стороны, «колечко».		В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.

Силовые упражнения	Упражнения на развития и укрепления мышц рук, ног, пресса, мышц спины.	Упражнения на развития мышц рук, ног, пресса, мышц спины.		
---------------------------	--	---	--	--

Элементы акробатики	Группировка, перекаты, кувырки, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках (у стенки), мостик, «колесо».	Группировка – из положения лежа на спине, сидя, из упора присев. Перекат – назад, вперед, в стороны. Стойка на лопатках из исходного положения.	-	В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.
----------------------------	---	---	---	---

**Ожидаемые результаты и формы контроля реализации программы
(2 год обучения).**

Раздел программы	Знания	Умения	навыки	Формы контроля и оценки результатов
Строевые упражнения	Построение и перестроение в марше по кругу в колонны, в шеренги.	Фигурная маршировка		В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.
общеразвивающие упражнения	Порядок выполнения упражнений разминки 8-10 упр.	Упражнения для разогрева мышц шеи, рук, ног, корпуса.		В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.
Упражнения на развитие гибкости тела (растяжка)	«Складка» ноги вместе, ноги врозь. Прогибы корпусом «мостик», «бабочка», «лягушка», «колечко», «кораблик». Полушпагаты, шпагаты.	Выполнения упражнений на растяжку.	-	В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.

Силовые упражнения	Упражнения для развития мышц ног,	Упражнения для развития мышц ног,		
---------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	--	--

	рук, пресса, мышц спины.	рук, пресса, мышц спины.		
Элементы акробатики	Кувырки вперед, назад (согнувшись); кувырок вперед с прыжка, разбега; стойка на голове; стойка на руках (стенки); «мостик» основной стойки; «колесо» разбега.	Кувырки вперед, назад (согнувшись); кувырок вперед с прыжка, разбега; стойка на голове; стойка на руках (стенки); «мостик» стоя на коленках, основной стойки; «колесо» правой и левой ноги разбега.		В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.

**Ожидаемые результаты и формы контроля реализации программы
(3 года обучения).**

Раздел программы	Знания	Умения	Навыки	..Формы контроля и оценки результатов
Строевые упражнения	Построение в шахматный порядок, перестроение в 3 колонны, перестроение в круг, фигурная маршировка. Выполнения строевых команд.	Построение по команде учителя. выполнения строевых команд. Фигурная маршировка.	-	В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.
Общеразвивающие упражнения	Порядок выполнения упражнений разминки 10-15 упр.	Упражнения для разминки и разогрева мышц шеи, рук, ног, корпуса.	-	В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.
Упражнения на развитие гибкости тела (растяжка)	Наклоны вперед стоя, сидя ноги вместе, ноги врозь. Прогибы назад. Махи ногами назад с захватом рук в кольцо.	Выполнения упражнений на растяжку.	-	В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.

	Шпагаты в провисе.			
Силовые упражнения	Правильное выполнение силовых упражнений.	Правильное выполнение силовых упражнений.	-	-

Элементы акробатики	Кувырок вперед через стойку на руках; кувырок назад согнувшись в стойку на руках; перекаты через «мостик» назад, вперед; стойка на руках и на локтях; переворот вперед, переворот назад «перекидка»; «колесо» через одну руку.	Кувырок вперед через стойку на руках; кувырок назад согнувшись в стойку на руках; перекаты через «мостик» назад, вперед; стойка на руках и на локтях; переворот вперед, переворот назад «перекидка»; «колесо» через одну руку.	-	В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.
----------------------------	--	--	---	--

Ожидаемые результаты и формы контроля реализации программы (4 года обучения).

Раздел программы	Знания	Умения	Навыки	Формы контроля и оценки результатов
Строевые упражнения	Построения, перестроения в шеренги, колонны, круг. Фигурная маршировка.	Построение по команде учителя, выполнения строевых команд.	Выполнение строевых команд и упражнений	В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.
Общеразвивающие упражнения	Порядок выполнения упражнений разминки 10-15 упр.	Упражнения для разминки и разогрева мышц тела.	Правильное выполнение упражнений разминки	В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.
Упражнения на развитие гибкости тела (растяжка)	Наклоны вперед стоя, сидя ноги вместе, ноги врозь. Прогибы назад. Шпагаты в повисе.	Выполнения упражнений на растяжку.	Выполнения упражнений на растяжку.	В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.
Силовые упражнения	Правильное выполнения силовых упражнений	Правильное выполнения силовых упражнений.	Правильное выполнение силовых упражнений.	

Элементы акробатики	Перекуты назад (из положения сидя) прогнувшись через плечо, вперед прогнувшись через плечо; «спичак»;	Перекуты назад (из положения сидя) прогнувшись через плечо, вперед прогнувшись через плечо; «спичак»;	Правильное выполнение акробатических элементов.	В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.
----------------------------	---	---	---	--

	переворот вперед с разбега; Переворот назад (с двух ног); рандат (с разбега); маховое «колесо» (с разбега).	переворот вперед с разбега; Переворот назад (с двух ног); рандат (с разбега); маховое «колесо» (с разбега).		
--	---	---	--	--

**Ожидаемые результаты и формы контроля реализации программы
(5 года обучения)**

Раздел программы	знания	умения	навыки	Формы контроля и оценки результатов
Строевые упражнения	Построения, перестроения в шеренги, колонны, круг. Фигурная маршировка.	Выполнения строевых команд.	Выполнения строевых команд.	В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.
Общеразвивающие упражнения	Порядок выполнения упражнений разминки 10-15 упр.	Упражнения для разминки и разогрева мышц тела.	Правильное выполнение упражнений разминки.	В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.
Упражнения на развитие гибкости тела (растяжка)	Наклоны вперед стоя, сидя ноги вместе, ноги врозь. Прогибы назад. Шпагаты в провисе.	Выполнения упражнений на растяжку.	Выполнения упражнений на растяжку.	В конце учебного года проведение контрольного урока с показом практических упражнений.

Силовые упражнения	Правильное выполнения силовых упражнений.	Правильное выполнения силовых упражнений.	Правильное выполнения силовых упражнений	
Элементы акробатики	Стойка на руках с поворотами вокруг своей оси, ходьба на руках;	Стойка на руках с поворотами вокруг своей оси, ходьба на руках;	Правильное исполнения акробатическ их элементов.	В конце учебного года проведение контрольного урока с показом

	кувырок вперед в парах; маховый переворот, «фляк», «сальто», «рандат фляк», «рандат сальто», «бланж».	кувырок вперед в парах; маховый переворот, «фляк», «сальто», «рандат фляк», «рандат сальто», «бланж».	-	практических упражнений.
--	---	---	---	--------------------------

1.9 Формы подведения итогов реализации программы

Начальная форма

Оценка уровня развития физического развития, способностей ребенка.

Промежуточная форма

Оценка уровня усвоения пройденного материала, новой техники исполнения посредством выполнения учебно-практических заданий и совместное обсуждение итогов.

Итоговая форма

Выполнение заданий по итогам полугодия, года, всего курса, позволяющим самостоятельно подобрать технику исполнения работы для реализации своей задачи.

Форма аттестации

Контроль качества выполнения программы осуществляется во время открытых занятий, участия в концертных номерах и конкурсах, фестивалях.

2. Учебные планы (по годам обучения)

Учебно – тематический план 1 года обучения.

№	Название темы	Всего кол-во часов	Теория<	Практика
1.	Строевые упражнения: построение и перестроение в шеренге, колонне, круге.	4	1	3
2.	Общеразвивающие упражнения: разминка мышц рук, ног, плечевого пояса, мышц шеи, тазобедренного сустава.	4	1	3
3.	Упражнения для развития гибкости тела: наклоны вперед стоя ноги вместе, врозь; наклоны сидя ноги вместе, врозь; прогибы назад; мосты из разных положений; шпагаты (на левую, правую ноги, продольный шпагат).	8	1	7
4®	Силовые упражнения: Упражнения, отягощенные массой собственного тела.	6	1	5
5.	Элементы акробатики: Группировка (лежа на спине, сидя, в приседе).	4	1	3
	Перекаты (назад-вперед, через правое и	4	1	3

	левое плечи). Кувырок (вперед, назад). Стойка на лопатках. Стойка на голове. Стойка на руках (у стенки). Переворот в сторону «колесо».	8 6 8 8 8	2 1 1 1 1	6 5 7 7 7
6	Повторение и закрепление пройденного материала	2	0.5	1.5
7	Открытое занятие	2	0,5	1,5
ИТОГО:		72ч.	13ч.	59ч.

Учебно-тематический план 2 года обучения.

№	Название темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Строевые упражнения: Фигурная маршировка, построение и перестроение в колонны, шеренги.	4	1	3
2.	Общеразвивающие упражнения: Для разминки мышц рук, плечевого пояса, мышц шеи, тазобедренного сустава, мышц ног.	4	1	3
3.	Упражнения для развития гибкости тела: «складка»- сидя наклон вперед ноги вместе, «бабочка», «лягушка», «колечко», «кораблик», «мостик» лежа на спине, стоя на коленях, из основной стойки, полушпагаты, шпагаты.	7	1	6
4.	Силовые упражнения: Упражнения, отягощенные массой собственного тела.	6	1	5
5.	Элементы акробатики: Кувырок (вперед, назад; назад согнувшись). Кувырок вперед с прыжка (с места, с разбега и толчком о трамплин). Стойка на голове. Стойка на руках (у стенки). «мостик» из основной стойки. «колесо» через правую и левую ноги, с разбега.	7 8 6 8 8 10	1 1 1 1 1 1	6 7 5 7 7 9
6	Повторение и закрепление пройденного материала	2	0.5	1.5

7	Открытое занятие	2	0.5	1.5
ИТОГО:		72ч.	11ч.	61ч.

Учебно-тематический план 3 года обучения.

№	Название темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Строевые упражнения: Построение в шахматный порядок, перестроение 3 колонны, перестроение в круг, фигурная маршировка. Команды строевых упражнений.	2	-	2
2.	Общеразвивающие упражнения: О.Р.У. для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног, для мышц всего тела.	4	-	4
3.	Упражнения для развития гибкости тела: Наклоны, прогибы, махи ногами, шпагаты с провисом.	7	0.5	6.5
4.	Силовые упражнения: Упражнения, отягощенные массой собственного тела.	4	0.5	3.5
5.	Элементы акробатики: Кувырок вперед через стойку на руках. Кувырок назад согнувшись в стойку на руках. Перекаты через «мостик» назад и вперед. Стойка на руках и на локтях. Переворот вперед (ноги вместе, поочередно). Переворот назад «перекидка» (поочередно, ноги вместе). «Колесо» через одну руку (с шага, разбега).	5 5 6 8 8 8 11	1 1 1 1 1 1	4 4 5 7 7 7 10

6	Повторение и закрепление пройденного материала	2	0.5	1.5
7	Открытое занятие	2	0.5	1.5
ИТОГО:		72ч.	9ч.	63ч.

Учебно-тематический план 4 года обучения.

№	Название темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Строевые упражнения: Построения, перестроения в шеренги, колонны, круг. Фигурная маршировка. Выполнения строевых команд.	2	-	2
2.	Общеразвивающие упражнения: О.Р.У. для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног, для мышц всего тела.	4	-	4
3.	Упражнения для развития гибкости тела: Наклоны, прогибы, махи ногами, шпагаты с провисом.	8	-	8
4.	Силовые упражнения: Упражнения, отягощенные массой собственного тела.	6	-	6
5.	Элементы акробатики: Перекаты назад (из положения сидя) прогнувшись через плечо, вперед прогнувшись через плечо;	6	1	5
	выход в стойку на руках силой из упора согнувшись («спичак»);	8	1	7
	переворот вперед с разбега (с одной руки);	8	1	7
	переворот назад (с двух ног);	10	1	9
	рандат (с разбега);	10	1	9
	маховое «колесо» (с разбега);	10	1	9

6.	Повторение и закрепление пройденного материала	2	0.5	1.5
7.	Открытый урок	2	0.5	1.5
ИТОГО:		72ч.	6ч.	66ч.

Учебно-тематический план 5 года обучения.

№	Название темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Строевые упражнения: Построения, перестроения в шеренги, колонны, круг. Фигурная маршировка. Выполнения строевых команд.	2	-	2
2.	Общеразвивающие упражнения: О.Р.У. для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног, для мышц всего тела.	2	-	2
3.	Упражнения для развития гибкости тела: Наклоны, прогибы, махи ногами, шпагаты.	6	1	5
4.	Силовые упражнения: Упражнения, отягощенные массой собственного тела.	4	-	4
5.	Элементы акробатики: Стойка на руках (с поворотами вокруг своей оси, хождение на руках); Кувырки вперед в парах; Маховый переворот вперед (с разбега); «фляк»(на одну ногу, на две) «сальто» вперед, назад (с помощью батута); «рандат фляк» связка элементов; « рандат сальто» связка элементов; «бланж» сальто назад прогнувшись (с помощью батута)	4 4 6 8 8 8 8 8 8	1 1 1 1 2 1 1 1	3 3 5 7 6 7 7 7

6.	Повторение и закрепление пройденного материала	2	-	2
7.	Открытый урок	2	-	2
ИТОГО:		72ч.	10ч.	62ч.

3. Содержание учебных планов (по годам обучения)

Программа 1 года обучения.

Строевые упражнения

Теория:

Формирование представлений о строевых упражнениях на занятиях акробатики.

Практика:

Построение в одну шеренгу. Повороты направо, налево, кругом. Построение из шеренги в колонну. Маршировка по кругу. Фигурная маршировка с перестроением.

Общеразвивающие упражнения

Теория:

Представление об О.Р.У., их значение для организма, способах их применения.

Практика:

О.Р.У. для мышц шеи, рук, ног, корпуса.

Упражнения для развития гибкости тела

Теория:

Понятие «Складка».

Понятие «Колечко».

Понятие «Кораблик».

Тренировка голеностопного сустава.

Тренировка колонного сустава.

Тренировка тазобедренного сустава.
Выработка гибкости тела.

Практика:

Упражнения на формирования стопы.
Упражнения на развития выворотности ног.
Упражнения на исправления осанки, гибкости позвоночника.
Упражнения на развития амплитуды балетного шага.

Силовые упражнения.

Теория:

Понятие о силовых упражнениях.
Понятие о правильности выполнения силовых упражнений.

Практика:

Упражнения на развитие силы и мышц рук. Упражнения на развитие мышц пресса. Упражнения на развитие мышц спины, ягодиц.
Упражнения на развитие силы и мышц ног.

Элементы акробатики.

Теория:

Понятие группировка.
Понятие перекат.
Понятие кувырок.
Понятие стойка на лопатках. Понятие стойка на голове. Понятие «мостик».
Понятие «колесо».

Практика:

Группировка лежа на спине, сидя , из упора присев.
Перекаты из основной стойки назад-вперед, в стороны.
Кувырок вперед, назад.
Стойка на лопатках.
Стойка на голове из положения присед.
«Мостик» стоя на коленках.
«Колесо» через правую ногу.

Изучение и повторение пройденного материала

Открытое занятие

Строевые упражнения

Теория:

Команды в строевых упражнениях.

Практика:

Совершенствование навыков выполнений команд в строевых упражнениях.

Общеразвивающие упражнения

Теория:

Классификация О.Р.У. (для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног; для мышц всего тела).

Практика:

О.Р.У. для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног, для мышц всего тела.

Упражнения для развития гибкости тела

Теория:

Понятие «бабочка».

Понятие «лягушка».

Тренировка голеностопного сустава.

Тренировка коленного сустава.

Тренировка тазобедренного сустава.

Выработка гибкости тела.

Практика:

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 тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.

Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.

Упражнения для растяжки и формирования балетного шага.

Силовые упражнения

Теория:

Правильное выполнение силовых упражнений.

Практика:

Упражнения на развитие силы и мышц рук
Упражнения на развитие мышц пресса
Упражнения на развитие мышц спины и ягодиц
Упражнения на развитие силы и мышц ног

Элементы акробатики

Теория:

Понятие кувырок назад (согнувшись)
Понятие кувырок вперед с разбега.
Понятие стойка на руках.
Понятие «колесо» с разбега.

Практика:

Совершенствование - кувырков вперед, назад; перекатов прямым телом и в группировке через правое и левое плечо.
Кувырок назад согнувшись.
Стойка на руках у стенки (животом к стене и спиной).
«Мостик» с основной стойки (стоя на ногах).
«Колесо» через правую и левую ноги, с разбега.

Изучение и повторение пройденного материала

Открытое занятие

Программа 3 года обучения

Строевые упражнения

Практика:

Совершенствование знаний и умений строевых команд.

Общеразвивающие упражнения

Практика:

Совершенствование знаний и умений выполнения упражнений для разминки и разогрева.

Упражнения для развития гибкости тела

Теория:

Тренировка плечевого пояса, плечевых суставов.
Тренировка лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья.
Тренировка голеностопного сустава.
Тренировка коленного сустава.
Тренировка тазобедренного сустава.
Выработка гибкости тела.

Практика:

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 тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.

Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.

Упражнения для растяжки и формирования балетного шага.

Силовые упражнения

Теория:

Правильное выполнение силовых упражнений.

Практика:

Упражнения на развитие силы и мышц рук.

Упражнения на развитие мышц пресса.

Упражнения на развитие мышц спины, ягодиц.

Упражнения на развитие силы и мышц ног.

Элементы акробатики

Теория:

Понятие кувырок через стойку на руках (вперед, назад).

Понятие переворот вперед.

Понятие «перекидка».

Практика:

Кувырок вперед через стойку на руках.

Кувырок назад согнувшись в стойку на руках.

Перекаты через «мостик» назад и вперед.

Стойка на руках (без помощи стенки), на локтях.

Переворот вперед (ноги вместе, поочередно).

Переворот назад «перекидка» (поочередно, ноги вместе).

«Колесо» через одну руку (с шага, разбега).

Изучение и повторение пройденного материала

Открытое занятие

Программа 4 года обучения

Строевые упражнения

Практика:

Совершенствование знаний и умений строевых команд.

Общеразвивающие упражнения

Практика:

Совершенствование знаний и умений выполнения упражнений для разминки и разогрева мышц тела.

Упражнения для развития гибкости тела

Теория:

Тренировка плечевого пояса, плечевых суставов.

Твешгоовжа лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья.

Тренировка голеностопного сустава.

Тренировка коленного сустава.

Тренировка тазобедренного сустава.

Выработка гибкости тела.

Практика:

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 тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.

Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.

Упражнения для растяжки и формирование балетного шага.

Силовые упражнения

Теория:

Упражнения, отягощенные массой собственного тела

Практика:

Упражнения на развитие силы и мышц рук.

Упражнения на развитие мышц пресса.

Упражнения на развитие мышц спины, ягодиц.

Упражнения на развитие силы и мышц ног.

Элементы акробатики

Теория:

Понятие «спичак».

Понятие «рандат».

Понятие маховое «колесо».

Практика:

Перекаты назад (из положения сидя) прогнувшись через плечо, вперед прогнувшись через плечо.

Выход в стойку на руках силой из упора согнувшись («складка» стоя ноги вместе, ноги врозь) - «спичак».

Переворот вперед с разбега (с одной руки).

Переворот назад (с двух ног), подготовка к элементу «фляк».

Рандат (с разбега).

Маховое «колесо» (с разбега).

Изучение и повторение пройденного материала

Открытое занятие

Программа 5 года обучения

Строевые упражнения

Практика:

Совершенствование знаний и умений строевых команд.

Общеразвивающие упражнения

Практика:

Совершенствование знаний и умений выполнения упражнений для разминки и разогрева мышц тела.

Упражнения для развития гибкости тела

Теория:

Тренировка плечевого пояса, плечевых суставов.

Тренировка лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья.

Тренировка голеностопного сустава.

Тренировка коленного сустава.

Тренировка тазобедренного сустава.

Выработка гибкости тела.

Практика:

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 тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.

Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.

Упражнения для растяжки и формирования балетного шага.

Силовые упражнения

Теория:

Упражнения, отягощенные массой собственного тела

Практика:

Упражнения на развитие силы и мышц рук.

Упражнения на развитие мышц пресса.

Упражнения на развитие мышц спины, ягодиц.

Упражнения на развитие силы и мышц ног.

Элементы акробатики

Теория:

Понятие «фляк».

Понятие «сальто».

Понятие «рандат фляк».

Понятие «рандат сальто».

Понятие «бланж».

Практика:

Стойка на руках с поворотами вокруг своей оси, ходьба на руках.
Кувырки вперед в парах.
Маховой переворот вперед с разбега.
«Фляк» на одну и две ноги.
«Сальто» назад, вперед (с помощью батута).
«Рандат фляк» с разбега (связка элементов).
«Рандат сальто» с разбега (связка элементов).
«Бланж» - сальто назад прогнувшись (с помощью батута).
Изучение и повторение пройденного материала

Открытое занятие

4. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы

4.1 Принципы, методы, формы, технологии обучения, воспитания и развития обучающихся

В процессе обучения детей используются традиционные **формы** учебных занятий, открытые занятия

Методы обучения :

1. Наглядный:

- показ упражнений,
- имитация,
- зрительные и звуковые ориентиры,
- помощь и страховка,
- просмотр иллюстративного материала.

2. Словесный: - название и объяснение упражнения,

- корректировка выполнения упражнений
- название и объяснение упражнения,
- корректировка выполнения упражнений,
- распоряжение,
- вопросы к занимающимся,
- рассказ.

3. Практический:

- повторение упражнений,
- проведение упражнений в игровой форме.

В процессе обучения детей используются традиционные **формы** учебных занятий, класс - концерты, показательные выступления.

Методы воспитания – это конкретные способы формирования чувств, поведения в процессе решения педагогических задач в совместной деятельности воспитуемых с воспитателями. Это способ управления деятельностью, в процессе которого осуществляется самореализация и развитие личности. Методы воспитания:

- убеждение;
- упражнения;
- предъявление воспитаннику социально-культурной нормы отношения и поведения;
- воспитывающие ситуации;
- стимулирование деятельности и поведения.

Принципы обучения:

Принцип наглядности один из самых первых. Для занятий акробатики принцип особенно важен потому что, во-первых чтобы выполнить элемент необходимо представить его, посмотреть существующие аналоги. Сложно, технологическую последовательность объяснить словами (наблюдение и демонстрации). Очень важен для младшего школьного времени. В ходе учебного процесса максимальное «включение» всех органов чувств ребенка через предоставление возможности: наблюдать, измерять, использовать полученные знания и умения в практической деятельности

Принцип научности обучения (использование научной терминологии)

Образовательная область акробатики базируется на знаниях теории в первую очередь. Все процессы имеют определенную научную основу. Поэтому педагог должен доступно объяснять сущность движений, элементов с использованием правильной терминологии.

Средства реализации: 1) правильное написание и произношение терминов, ведение словаря учащегося; 2) ознакомление учащихся с историей появления изучаемых явлений и терминов (наилучшее запоминание).

Принцип систематичности и последовательности знаний:

Систематичность- основа успеха любой деятельности. В обучении

любому предмету должна соблюдаться логика изучения разделов и тем в каждом разделе. В соответствии с этим принципом построены учебные программы и учебники. На занятии существует определенная последовательность этапов.

Средства реализации: 1) хорошо проработанный тематический план; 2) методически грамотно разработанные конспекты занятия; 3) доступное объяснение и демонстрация этапов последовательности.

Принцип посильности и доступности: учебный материал должен соответствовать психофизическим особенностям учащегося и уровню их подготовки.

Средства реализации: 1) Набор адекватных методов обучения (не для любого учебного материала); 2) правильное «дозирование» теоретического материала. 30% учебного времени теория- 15 минут; 3) Подбор посильных объектов труда и доступных определенному возрасту ребенка.

Принцип прочности знаний:

Сегодня цена знаний в их способности быстро находить и применять в нужной ситуации. Запоминание и воспроизведение зависит от интереса учащегося к изучаемому материалу (запоминаемому). Полученные детьми знания должны стать частью их сознания, основой поведения и деятельности через проявление познавательной активности, закрепление пройденного материала, систематический контроль результатов обучения

Принцип сознательности и активности:

Дети должны стать субъектами процесса познания, понимать цели и задачи обучения, иметь возможность самостоятельно планировать и организовывать свою деятельность, уметь ставить свои проблемы и искать пути их решения при этом, учитывать актуальные интересы и потребности детей;

Учет возрастных особенностей:

Содержание и методы работы ориентированы на детей конкретного возраста.

Технология воспитания – это система разработанных наукой и отобранных практикой способов, приемов, процедур воспитательной деятельности, которые позволяют ей предстать на уровне мастерства. Технология воспитания включает в себя определенную последовательность процедур:

- Определение четкой конкретной цели;
- Разработка «пакета» теоретических оснований: реализация определенных теоретических представлений о процессе воспитания, т.е. определенные педагогические концепции;
- Поэтапная, пошаговая структура деятельности: в качестве этапов выступают воспитательные ситуации (подготовительная, функциональная, контрольная, итоговая);
- Анализ результатов (мониторинг – коррекция – рефлексия)

Эффективность технологии воспитания должна быть оценена по тому, насколько она меняет отношение ребенка к самому себе, как действует на «Я – концепцию» и как способствует самоопределению личности.

В современной педагогической литературе описаны десятки вариантов классификации технологий воспитания: В.П. Беспалько, М.В. Кларин, Ф.А. Мустаева, Л.Е. Никитина, И.П. Подласый, Г.К. Селевко. В своей работе, мы используем технологии, которые базируются на следующих основах:

по научной концепции:

- поведенческие;
- деятельностные;
- интериоризаторские,

по категории объекта:

- индивидуальные;
- групповые;
- коллективные;
- массовые.

Примером технологии воспитания является технология организации «ситуации успеха» (идеи Н.Е. Щурковой):

- культивирования настроения доброжелательности;
- снятие страха перед деятельностью; скрытая помощь;
- авансирование ребенка (термин А.С. Макаренко), т.е. оглашение его достоинств;
- усиление мотивов деятельности;
- педагогическое внушение;
- педагогическая оценка.

Условия выбора методов воспитания основаны на:

- Индивидуальных и возрастных особенностях учащихся.
- Особенности группы (групповая сплоченность, авторитарность неформальных лидеров).
- Характере и остроте возможных конфликтов, противоречий в деятельности группы и в общении.

В качестве дополнительных методов, нами рассматриваются:

- Статус учащегося в группе сверстников;
- Число учащихся в группе;
- Статус учреждения на базе, которого занимается коллектив.

4.2 Педагогический контроль.

Во время решения обучающих, воспитательных и развивающих задач, педагог дополнительного образования осуществляет контроль. В качестве педагогического контроля используется карта результативности, которая фиксируется в учебном журнале каждой

группы. Там же заполняется таблица участия в мероприятиях различного уровня (Приложение 2).

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- **текущий** – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;

- **промежуточный** – праздники, соревнования, занятия-зачеты, конкурсы, проводимые в Городском дворце детского творчества им. А. Алиша;

- **итоговый** – открытые занятия, зачеты, конкурсы, фестивали, концерты.

Мероприятия и праздники, проводимые в коллективе, являются промежуточными этапами контроля за развитием каждого ребенка, раскрытием его творческих и духовных устремлений. Творческие задания, вытекающие из содержания занятия, дают возможность текущего контроля. Открытые занятия и зачеты являются одной из форм итогового контроля, проводятся один раз в учебное полугодие. Конечным результатом занятий за год, позволяющим контролировать развитие способностей каждого ребенка, является отчетный концерт в конце учебного года, а так же участие в конкурсе на протяжении всего учебного года.

4.3 Дидактические материалы

Для успешной реализации программы разработаны и применяются следующие дидактические материалы:

иллюстративный и демонстрационный материал:

- видеопрезентации с выступлением известных гимнасток, просмотр хореографических композиций с акробатическими трюками;

- иллюстрации, репродукции к темам по истории акробатики.

раздаточный материал:

- карточки с упражнениями по теме «Практическая работа над исполнением элемента»;

- карточки с заданиями к разделу «История акробатики»;
- вспомогательные таблицы;

материалы для проверки освоения программы:

- карточки с заданиями для занятий-зачётов, экзамена-выступления по разделам программы;
- творческие задания;
- тесты по разделу «История акробатики».

В учебно-воспитательный процесс следует включать походы на соревнования по художественной и спортивной гимнастике, просмотры танцевальных спектаклей и концертов других танцевальных коллективов с акробатическими номерами, как профессиональных, так же и любительски;, вечера-встречи с деятелями танцевального искусства и спорта, воспитательные мероприятия, психологические тренинги, что позволит накопить и расширить зрительский опыт воспитанников, приходиться к правильному нравственному суждению.

4.4 Материально- техническое оснащение

Для полноценной работы коллектива необходимо светлое просторное постоянное помещение с хорошей вентиляцией. Лучше, если пол будет дощатым, гладким, а не паркетным. Помещение оборудуется специальными «станками» - длинными, круглыми, гладко обструганными палками диаметром 7 – 10 сантиметров, которые укрепляются на кронштейнах вдоль стен. «Станки» могут быть и переносными и укрепляться на специальных подставках. Станок служит ученику опорой во время упражнений и необходим для растяжки.

Обязательно должны быть коврики для партерного экзерсиза, маты для разучивания сложных акробатических элементов.

Благоприятные условия для проведения занятий по хореографии, которые создает сам педагог, являются залогом успеха в его работе с начинающими танцорами.

5. Список литературы

5.1 Список литературы, используемый педагогом

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - статья 2 пункты 9, 10, 14; статья 10, пункт 7; статья 12 пункты 1, 2, 4; статья 23 пункты 3, 4; статья 28 пункт 2; статья 48 пункт 1; 75 пункты 1-5; 76
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р)
3. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (утверждён распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 №729-р)
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён Приказом Министерства образования и науки России от 29.08.2013 №1008)
5. СанПин 2.4.4.3.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41)
6. «Об утверждении Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодёжной политики, применяемых при расчёте объёма субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением» (утверждены пунктом 4.1 приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.09.2015 №1040)
7. «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (Приложение к письму департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей МО и Н РФ от 11.12.2006 №06-1844)
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
9. «Экспертиза программ дополнительного образования детей, внеурочной деятельности и элективных курсов» (приложение к журналу «Внешкольник» - Бюллетень «Региональный опыт развития воспитания и дополнительного образования детей и молодёжи» № 4, 2014 г.)
10. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (направлены письмом Департамента государственной политики в сфере

воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242)

11. Приказ МОиН РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой реакции»
12. Приказ МОиН РТ № 2529/14 от 6 мая 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в общеобразовательных организациях»
13. Б.И.Загорский, И.П.Залетаев, Ю.П.Пызырь и др. Физическая культура: практическое пособие - 2-е изд., перераб. И доп. - М.; Высш.шк., 1989 г.
14. Т.Барышникова .Азбука хореографии:, «Респекс» и «Люкси» С. -Петербург, 1996 г.
15. Е.И.Зуев «Волшебная сила растяжки»:, «Советский спорт» Москва, 1990 г.
16. В.М.Смолевский, Редкол. Ю.К., Гавердовский и др. «Гимнастика»:. - Москва; Физкультура и спорт, 1987 г.
17. Кирсанов В. Спорт, музыка, грация.- М: Физкультура и спорт, 1984
18. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. –М., 1984
19. Пименов О.В. Опорно-двигательная система. –Воронеж. 2009
20. Павлов И.Б., Баршай В.М., Ихимчук В.Н. Гимнастика с методикой преподавания. –М., 1989
21. Брыкин А.Н. Гимнастическая терминология. –М: Физкультура и спорт, 1969
22. Кузнецов В.С. , Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Методическое пособие. –М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002
23. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для вузов – М.: Академический проект, 2000.

24. Баттерворт Дж. Принципы психологического развития / Пер. с англ. – М.: Кошто-Центр, 2000.
25. Безруких М.С. Психофизиологические основы эффективной организации учебного процесса // Здоровье детей (приложение к Первому сентябрю). – 2005, №19.
26. Битяева М. Психолого-педагогическое сопровождение школьников на этапе перехода из начального в среднее звено // Управление школой. –2002, №40.
27. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т.6. Научное наследство/под ред. М. Г. Ярошевского. – М.: Педагогика, 1984.
28. Головин С. Ю. Словарь практического психолога[Электронный ресурс] – режим доступа www.koob.ru
29. Дубравина И.В. Возрастная и педагогическая психология: Учебное пособие – М.: Академия, 2002.
30. Каменская В.Г. Возрастные и гендерные особенности системы психологических защит // Психологический журнал. – 2005, №4
31. Климов Е.А. Основы психологии: Учебник для вузов. – М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 2000.
32. Ковалев Н.Е., Матюхина М.В., Патрина К. Т. Введение в педагогику. – М.: Просвещение, 1975.
33. Корягина О.П. Проблема подросткового возраста // Классный руководитель. – 2003, №1.
34. Макрушина О.П. Взаимодействие школьного педагога-психолога с подростками и старшеклассниками //Вопросы психологии. – 2005, №12.
35. Нагаева Т.А., Ильиных А.А., Закирова Л.М. Особенности состояния здоровья современных школьников [Электронный ресурс] – режим доступа <http://www.socpolitika.ru>
36. Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. – М., Тривола, 1995.
37. Овчаров А.А. Описание детских характеров: 16 типов характера // Соционика, ментология и психология личности. – 2005, №2.

38.Соловьева О.В. Закономерности развития познавательных способностей школьников: Возрастная и педагогическая психология // Вопросы психологии. – 2004, №3.

39.Столяренко Л.Д. Основы психологии. Издание третье, переработанное и дополненное. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 1999.

40.Толстых Т.И. Становление социальной зрелости школьников на разных этапах развития // Психология и школа. – 2004, №4.

5.2 Список литературы, рекомендуемый для детей и родителей:

1.Барышникова Т. «Азбука музыкального движения», Рольф. Москва, 1999год

2. Е.И.Зуев «Волшебная сила растяжки»:, «Советский спорт» Москва, 1990 г.

3.Кирсанов В. Спорт, музыка, грация.- М: Физкультура и спорт, 1984

4. Буц Л.А. Для вас, девочки. –М, 1975

5. Боброва Г.Д. Искусство грации. –М,1986

6.Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья. –СПб, 1998

7. Яковлев В. Игры для детей. –М.,1975

5.3 Электронный ресурс:

www.dancedb.ru

www.dance.ru/

www.spheres.ru

elar.uspru.ru

