

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Анжеро – Судженского городского округа  
детско – юношеская спортивная школа «Сибиряк»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол №14  
от «21» «августа» 2017 г.  
Приказ № 261 от 24.08.2017 г.



## **Дополнительная общеразвивающая программа в сфере физической культуры по виду спорта акробатические танцы**

**срок реализации - 3 года**

**программа рассчитана на обучающихся - от 7 до 12 лет**

**год составления программы – 2017 г.**

**разработчик программы – тренер - преподаватель  
МБУ ДО ДЮСШ «Сибиряк»  
Т.В. Носкова**

Анжеро - Судженск  
2017 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	4
3. Методическая часть.....	5
4. Методические пояснения к организации занятий.....	6
5. Методика обучения.....	8
6. Условия реализации программы.....	15
7. Требования к знаниям и умениям обучающихся.....	16
8. Форма оценки полученных знаний.....	16
9. Перечень информационного обучения.....	19
10. Приложение 1.....	20
11. Приложение 2.....	23

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа написана в соответствии с документами: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04.12.2007 г., Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №41 от 04.07.2014 г. «Об утверждении Санпин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

С целью профилактики различных заболеваний и увеличения двигательной активности у детей школьного возраста предлагается дополнительная общеразвивающая программа «с элементами акробатики и танцев».

Красоту движений, оздоровительный и общеукрепляющий эффект для тела и организма в целом развивают элементы танца. Простые комплексные акробатические упражнения, выполняемые под современную музыку, развивают силу мышц, ловкость, способствуют снижению веса, исправляет осанку, развивает подвижность суставов, способствует повышению эластичности связок, улучшает координацию движений и чувства ритма, стимулирует работу сердечнососудистой системы.

Программа рассчитана на обучающихся 7 - 12 лет и рассчитана на 3 года обучения.

Образовательное учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчёта **36 недель**.

**Цель программы** заключается в гармоничном физическом развитии обучающихся.

**Основные задачи программы:**

Сохранение и укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и двигательных способностей.

Формирование потребности в культуре движений, оптимальном физическом развитии, здоровом образе жизни.

Создание условий для развития личности ребенка, его физической силы, выносливости, гибкости, ловкости, чувство ритма.

Формирование правильной осанки, красивой фигуры.

Расширение двигательного опыта посредством использования физических упражнений и овладение навыками.

Обучение основам знаний по анатомии, физиологии и гигиене, профилактике травматизма.

Воспитание волевых качеств личности обучающихся.

Формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля, самопознания.

**Реализацию программы** предлагается осуществлять на основе следующих принципов:

**Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической,

психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы в учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величины нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Наша программа направлена на пропаганду здорового образа жизни, развитие системы профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию физических качеств в процессе освоения комплекса упражнений.

Дополнительная общеразвивающая программа «с элементами акробатики и танцев» состоит из пояснительной записки, примерного тематического плана, краткого изложения содержания занятий, методических пояснений, включающих условия реализации программы, требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся, критерии их оценки.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	программный материал	спортивно – оздоровительный этап		
		1 год обучения 7 – 8 лет	2 год обучения 9 – 10 лет	3 год обучения 11 – 12 лет
1.	Теоретическая подготовка	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
2.	Практическая подготовка	<b>207</b>	<b>207</b>	<b>207</b>
2.1.	Общая физическая подготовка	80	76	72
2.2.	Специальная физическая подготовка	47	45	46
2.3.	Техническая подготовка	76	82	83
2.4.	Тестирование физических способностей	2	2	2
2.5.	Показательные выступления	2	3	4
	<b>Всего:</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 1. Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности на занятиях. Меры предупреждения травм. История развития танцев, виды танцевальных элементов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Двигательный режим. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической выносливости и интеллектуальной работоспособности человека. Основы спортивной медицины, анатомии, физиологии, профилактики травматизма, массаж и основы лечебной физической культуры.

#### 2. Практическая подготовка

##### 2.1. ОФП

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Бег медленный, с ускорением. Прыжки с ноги на ногу, скачки на левой/правой ноге и т.д. Подвижные игры, эстафеты, спортивные конкурсы.

Типичные упражнения локального воздействия; упражнения для мышц плечевого пояса, туловища, бедер. Упражнения на развитие гибкости, ловкости и координации, на формирование правильной осанки. Навыки выразительного движения: осанка, тонус мышц, контролирующее положение туловища.

Упражнения общего воздействия с повышенными энергозатратами: интенсивные гимнастические упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера по методике «нон-стоп».

Упражнения для мышц живота, спины, верхних и нижних конечностей. Упражнения для ягодичных мышц. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

##### 2.2. СФП

*Гимнастические элементы:* прыжки, прыжки с продвижением, равновесия, повороты, взмахи, наклоны, танцевальные шаги.

*Акробатические элементы:* кувырок вперёд в группировке, ноги врозь; кувырок назад в группировке, ноги врозь; стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках; повороты в стойке на руках ( $180^{\circ}$ ,  $360^{\circ}$ ); мост, мост с поворотом на одной руке в упор присев; колесо, колесо через одну руку; рондат, фляк; рондат-фляк; медленный переворот вперёд на одну ногу; медленный переворот вперёд на две ноги; медленный переворот назад с одной ноги; темповый переворот вперёд на две ноги; темповый переворот вперёд на одну ногу; маховое сальто вперёд; маховое сальто боком; элементы в парах, группах.

#### 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Теоретически возможны самые разнообразные варианты занятий. Они могут различаться подбором средств, дозировкой отдельных упражнений, темпом выполнения, амплитудой движений и чередованием. Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной.

Продолжительность **подготовительной части** (разминки) – 5-10% общего времени занятия. В подготовительной части решаются задачи общего физиологического и эмоционального настроя занимающихся на работу, подготовка организма к предстоящей основной работе.

Содержание подготовительной части:

- Вводная беседа – 1-2 минуты (измерение ЧСС, объяснение задач и т.д.).
- Разминка.

**Основные упражнения разминки:**

- Дыхательные упражнения.
- Подъемы на полупальцы с различными движениями рук.
- Разновидности ходьбы (на месте, в движении).
- Танцевальные шаги и их соединения (например, шаг «галоп», «польки», «вальса» и т.д.).
- Прыжки на месте, прыжки с продвижением.

**Основная часть** занимает 80-85% всего времени занятия.

Она направлена на развитие различных мышечных групп и физических качеств. Интенсивность нагрузки средняя. Важно чередовать разнотемповые движения. Упражнения силового характера должны предшествовать упражнениям на увеличение амплитуды движения в суставах.

В работу последовательно включаются различные части тела: голова и шея, руки и плечевой пояс, спина, брюшной пресс, ноги.

Затем следуют упражнения циклического характера: бег, танцевальные шаги, прыжки, подскоки, скачки.

Количество повторов упражнений можно варьировать от двух до шести, в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся.

**Заключительная часть** занимает 5-15% общего времени занятия.

В этой части физическая нагрузка постепенно снижается.

Выполняются упражнения на восстановление дыхания, упражнения на растягивание, релаксационные упражнения.

Направленность и продолжительность части урока	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Методические указания
<b>1. Подготовительная часть урока - разминка</b>			
Разминка	Локальные (изолированные) движения частями тела.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения	Рекомендуется использовать низкий или средний уровень движений, с небольшой амплитудой.

		стопой.	
	Движения для обширных мышечных групп.	Полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.
Упражнения на гибкость.	Изолированные движения для мышц бедра и голени.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений.
<b>2. Основная часть урока</b>			
Продолжительность от 20 до 40 минут.	Специальная разминка (3-10 минут).	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями рук.	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с продвижениями в разных направлениях.
	Пик занятия (15-20 минут).	Танцевальная комбинация шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук.	Выполнение сочетаний – «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений.
	Снижение нагрузки (2-5 минуты).	Базовые упражнения, варианты ходьбы с малой амплитудой движений рук. Амплитудные движения рук, сгибания и разгибания туловища с опорой рук о бедра.	Уменьшение темпа движений. Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется.
Упражнения на полу – (5-10 минут).	Упражнения для мышц туловища.	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины.	Выполнять от 1 до 3 серий по 10-16 повторений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся.
	Упражнения для мышц	В положении лежа	Можно использовать

	бедра.	упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра.	упражнения с малыми отягощениями, амортизаторами, на тренажерах.
	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях.	
<b>3. Заключительная часть урока</b>			
Снижение нагрузки (2-5 минут).	Упражнения на гибкость.	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхности бедра, голени, мышц груди, рук, плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.
Подведение итогов занятия (1-3 минуты)	Упражнения на восстановление ритма дыхания	Плавные движения рук, в сочетании с глубоким вдохом и полным длительным выдохом.	Имитация «качающейся кроны деревьев», «мытья пола», «вытирание пыли с мебели», «низкого поклона»

## 5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

- Выбор вида оздоровительных занятий с учетом интересов занимающихся и их подготовленности.
- Подбор музыки с определенным числом ритмичных ударов в минуту для каждого упражнения.
- Запись фонограммы для всего урока (без перерывов в звучании музыки).
- Конструирование упражнений и хореографических соединений для разных частей урока.
- Распределение в занятии различных по нагрузке упражнений и соединений.
- Разучивание разработанной программы (самотренировка).
- Обучение занимающихся.

Для деятельности тренера-преподавателя характерны два метода конструирования программы и проведение занятия – свободный и структурный (хореографический).

В **свободном методе** конструирование программы происходит во время проведения занятия, при этом подбор упражнений происходит спонтанно, широко используется импровизация в движениях и комбинациях простейших шагов, повторяющихся во время определенного танцевального фрагмента.

В **структурном методе** конструирование программ осуществляется заранее, при этом используются специально подготовленные музыкальные фонограммы и разработанные хореографические комбинации, состоящие из сочетаний аэробных шагов, повторяющиеся в соединении упражнений в

определенном порядке, с заданной частотой, количеством движений и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

Этот вариант проведения занятий привлекателен для многих занимающихся, так как они получают возможность оценить свои достижения и повысить уровень тренированности.

Групповые занятия отличаются большим разнообразием, которое достигается за счет изменения приемов организации и проведения. Деятельность занимающихся на занятиях может быть организована по-разному даже при использовании одной и той же оздоровительной программы. Можно применить **фронтальный способ** (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), **индивидуальный** (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера-преподавателя) или **круговой** (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

#### **Требования к выполнению танцевальных композиций**

1. Соответствие форме и жанру музыкальному сопровождению.
2. Продолжительность комплекса 1-4 минуты.
3. Начало и концовка должны быть эффектными.
4. Выполнение должно быть безукоризненным: без ошибок, с большой амплитудой движений, эмоционально, чётко, легко, красиво и выразительно.

#### **Термины классического танца**

*(Адажио)* - медленная часть танца;

*(Аллегро)* - быстро;

*(Аллонже)* - удлинить;

*(Апломб)* - устойчивость;

*(Арабеск)* - поза: 4 вида-1, 2, 3, 4;

*(Ассамбле)* - соединять;

*(Балансе)* - покачивать;

*(Батман)* - размах;

*(Батман фондю)* - мягкое, плавное движение;

*(Батман фронэ)* - движение с ударом;

*(Батман тандю)* - непрерывное движение;

*(Плие)* — приседание;

*(Деми плие)* - маленькое приседание;

*(Шажман де пье)* - прыжок с переменой ног в воздухе;

*(Ан фас)* — прямо;

*(Галоп)* - скакать;

*(Фуэтэ)* - вид быстрого танцевального поворота;

*(Глиосад)* - скольжение;

*(Гранд)* - большой;

*(Жэтэ)* - бросок ноги;

*(Пти батман)* - маленький размах;

*(Пируэт)* - вращение на полу;

*(Релевэ)* - приподнимать;

*(Сотэ)* - прыжок в позициях;

*(Тур)* - поворот;

Выворотность - раскрытие ног в тазобедренном и голеностопном суставе;

Координация - соответствие и согласование всего тела.

#### **Танцевальные шаги:**

**Шаг галона** - шаг правой в сторону, подскок.. В полете левую ногу соединить с правой и обе ноги вытянуть. Приземлиться на левую ногу, а правую отставить. (Разучивается после правильного усвоения приставного шага).

**Шаг польки** - с правой ноги приставной шаг с подскоком, а левую согнуть и разогнуть вперед. Туловище слегка наклонить вправо. То же с другой ноги. (Сначала разучивается приставной шаг, потом шаг-подскок и вынос свободной ноги вперед).

**Шаг вальса** - состоит из одного перекатного шага и двух шагов на высоких полупальцах. Длина каждого шага равна одной ступне. Туловище слегка наклоняется в направлении движения. (Движение расчлениют - сначала разучивают шаги на высоких полупальцах, затем перекатные шаги).

**Шаг вальса в сторону** - перекатный шаг правой ногой в сторону, стопу развернуть вправо, шаг левой на носок скрестно за правую, приставить правую, подняться на высокие полупальцы. То же с другой ноги.

**Шаг рученицы** - легкий подскок на левой с последующим переступанием на правую, небольшой полуприсед на левой.

## **ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ**

#### **Специальные шаги:**

**Мягкий шаг** - начинается с постановки пальцев, после чего следует мягкий перекал на всю стопу. Тело прямое, руки свободно опущены.

**Высоки шаг** - шаг вперед с энергичным сгибанием ноги вперед (бедро и голень образуют прямой угол). Тело выпрямлено, движения рук свободные.

**Острый шаг** - сгибая ногу, сделать маленький шаг вперед, поставить на пол сильно оттянутый носок, энергично перекалиться на всю стопу и одновременно вынести другую ногу вперед.

**Пружинящий шаг** - из стойки на полупальцах маленький шаг вперед с энергичным перекалом на всю стопу, быстро разгибая колено, перейти на носок и вынести другую ногу вперед.

**Двойной (приставной) шаг** - маленький шаг на полупальцы одной ноги и подтягивание к ней другой.

**Скрестный шаг** - из стойки на полупальцах шаг правой скрестно перед или сзади левой, шаг левой в сторону.

**Скользящий шаг** - не отрывая пальцы от пола, шаг с носка вперед-в сторону, скользящим движением приставить другую ногу в полуприсед.

**Перекатный шаг** - мягкий шаг через полуприсед до стойки на пальцах.

**Широкий шаг** - большой шаг одной ногой в выпад, другая вытянута на носке. Тело слегка наклоняется вперед, одноименная рука назад, разноименная впереди.

Методические указания к разучиванию специальных шагов: важно сохранять предложенную последовательность при обучении шагам разного вида. Так как эти движения не сложны, целесообразно использовать целостный метод обучения.

### **Прыжки**

Подскоки и прыжковые упражнения способствуют развитию скоростно-силовых качеств, силы мышц ног, пространственной ориентировки и быстроты реакции. Повышают динамичность и выразительность композиций.

В художественной гимнастике выполняются подскоки и прыжки на одной и двух ногах, приземление также может выполняться на одну и обе ноги. Выполняются прыжки на месте и с продвижением.

#### **Прыжки на месте:**

**Прыжок выпрямившись** - из полуприседа, ноги в 3 позиции, в фазе полета сохраняется выпрямленное положение, руки в различных положениях.

**Прыжок, выпрямившись с поворотом на 45 - 360°.** Поворот выполняется в самой высокой точке полета.

**Прыжок в группировке** - из полуприседа в 3 позиции энергичное отталкивание и подтягивание коленей к груди, руки в разных положениях.

**Прыжок разножка** - прыжок выпрямившись с максимальным разведением ног вперед и назад.

**Прыжок прогнувшись и кольцом двумя** - из полуприседа с махом руками снизу-вверх-назад. В полете тело максимально изгибается в сторону или назад. При выполнении прыжка «кольцом» обе ноги сгибаются в коленях до касания головы пальцами ног.

Методические указания: при разучивании подскоков и прыжков с двух ног на месте важно эффективно использовать пружинящие движения ногами, чтобы подскок был повыше. Обратит внимание на правильное приземление с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление. В полете следует стремиться к предельной амплитуде и минимальному мышечному напряжению.

#### **Прыжки с продвижением**

**Прыжок со сменой ног в III позиции** - с небольшим продвижением вперед, тело выпрямлено, руки в различном положении.

**Прыжок в группировку** - аналогичен прыжку на месте, но выполняется после 2-3 шагов и поэтому с большей высотой полета.

**Прыжок касаясь** - после отскока одна нога энергично поднимается назад, другая сгибается в колене до касания пальцами бедра маховой ноги, т. е. выполняется полушпагат в фазе полета. Туловище слегка наклонено назад, руки поднимаются резким взмахом и могут занимать различное положение.

**Прыжок «кольцом»** - в фазе полета одна нога выпрямлена вниз или вперед-вниз, другая энергично поднимается назад сгибается так, чтобы стопа была на уровне головы. Руки сильным взмахом поднимаются вверх - вперед и

занимают различное положение.

**Закрытый и открытый прыжки** - шагом правой оттолкнуться вверх, левую, согнутую, поднять вверх (угол между коленом и бедром  $90^\circ$ ), руки взмахом вперед, голова опускается вперед, спина округлая. Затем шаг и толчок вверх с левой ноги, правая, прямая, поднимается назад, руки взмахом через низ в стороны-назад, плечи и голову откинуть назад.

**Прыжок со сменой ног (прямых и согнутых)** - после толчка быстро и энергично поднимается толчковая нога и сменяет маховую ногу.

**Прыжок с поворотом** - после толчка одной сильной взмах другой вперед и в фазе полета поворот туловища на  $180^\circ$ , приземление на толчковую ногу.

**Прыжок шагом** - после толчка двумя ногами вверх ноги почти одновременно разводятся в шпагат. Приземление раньше на переднюю ногу. Руки взмахом поднимаются в различные положения. Туловище прямо или наклонено назад.

**Прыжок касаясь** - аналогичен прыжку шагом, но передняя нога поднимается с согнутым коленом и быстро разгибается в фазе полета.

**Прыжок кольцом касаясь** - сочетание прыжков кольцом и касаясь.

Методические указания для правильного усвоения подскоков и прыжков: прежде всего необходимы хорошая пространственная ориентировка, правильное использование пружинящих движений при отталкивании, выразительность, легкость и широкая амплитуда движений. Переходить к более сложным прыжкам следует лишь после освоения элементарных. В ходе обучения дозировка упражнений должна соответствовать индивидуальным возможностям детей.

## **Равновесия**

Это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и сильных мышц ног.

**Равновесия на двух ногах** - стойка на полупальцах, то же в полуприседе. (Эти простые упражнения можно выполнять после различных шагов, бега, подскоков).

### **Равновесия на одной ноге:**

**Переднее равновесие** - опорная нога на полной ступне, свободная нога поднимается назад под углом  $90 - 180^\circ$  (вертикальный шпагат). Туловище наклонено вперед параллельно полу, руки в различных положениях.

**Заднее равновесие** - опорная нога на полупальцах, верхняя часть туловища наклонена назад, руки в различных положениях.

**Боковое равновесие** - аналогично вышеописанному, но туловище наклонено в сторону.

Методические указания: для правильного выполнения равновесия надо научиться удерживать ОЦТ в границах площади опоры. Нужно помочь ребенку так изменить положение таза, чтобы ему было легко сохранять равновесие. Важно уяснить роль маховых движений руками, которые помогают сохранять устойчивость. Обратить внимание занимающихся на мышечное напряжение в соответствующих частях тела.

## **Повороты**

Это особая группа динамических упражнений, правильное выполнение которых зависит от умения сохранять равновесие. В начальный период обучения вращениям нужно очень внимательно подходить к дозировке этих упражнений, так как многократное их выполнение неблагоприятно влияет на центры равновесия и стопы. Нужно последовательно разучивать три фазы этого упражнения: подъем на носки из полуприседа; поворот около соответствующей оси; остановку после поворота в заранее условленном направлении.

Все виды вращений разучиваются сначала у опоры.

**Вращения на двух ногах** переступанием и скрестное: переступанием - из стойки на полупальцах, руки на поясе маленькими шагами поворот на 180 -360°; скрестное - из стойки руки в стороны небольшой скрестный шаг вперед (назад), поворот на 180 - 360; последовательно переступая медленными шагами по прямой линии, выполнять повороты на 180°.

**Вращение на одной ноге** - из стойки на носках шаг правой вперед в полуприсед, руки влево, взгляд вперед, мах руками перед собой вверх, энергично поднимаясь на носок опорной ноги, отвести прямую маховую ногу в сторону, затем махом перевести ногу вперед. Поставить маховую ногу на опору только после завершения поворота. Разноименный поворот исполняется в направлении, противоположном опорной ноге. Из стойки на носках шаг правой вперед в полуприсед, плечи развернуты вправо, взгляд вперед, с энергичным поворотом туловища налево поднять вперед согнутую левую ногу, подняться на высокий носок, мах руками вверх. После завершения поворота приставить левую ногу.

Методические указания: начинать разучивание с поворота на 180°. Взгляд должен быть устремлен в одну точку. Все тело натянуто. Разучивание проводить в обоих направлениях.

## **«Волны»**

Волнообразные движения - это специфические упражнения, в которых проявляется пластичность. Правильное их выполнение зависит от координационных способностей, подвижности суставов и развитости «мышечного чувства».

Волны руками выполняются в положении руки в стороны. Последовательно рука слегка сгибается в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах и заканчивается сгибанием пальцев. Это подготовительная фаза. НЕ задерживаясь в этом положении, рука плавно разгибается почти одновременно во всех суставах, но все же с некоторой последовательностью (плечо, локоть, запястье, пальцы). Это плавное разгибание и составляет основу волнообразного движения. Движение завершается полным разгибанием всех суставов.

**Варианты «волн» руками:** последовательные движения правой, левой рукой, несколько непрерывных волн одной рукой и т.п.

Волна выполняется из стойки на полупальцах в полуприседе. Спина округлая, руки впереди - подготовительная фаза; взмах руками вниз - в стороны - назад - вверх, плавное разгибание голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, туловища, плечевого пояса и наклон головы назад. Упражнение заканчивается

на высоких полупальцах.

**Боковая волна** - стойка на левой ноге, правая отставлена в сторону на носок, туловище слегка наклонено вправо, руки вверх - влево, смотреть на руки - это подготовительная фаза. Через полуприсед на левой ноге, перенести тяжесть тела на правую (колени направлены в сторону перемещения ОЦТ) разгибать коленные, тазобедренные суставы и туловища с энергичным махом руками через низ вправо - вверх. Конечное положение - стойка на правой ноге, левая на носке отставлена влево, туловище слегка наклонено влево.

Методические указания: обратить внимание в ходе обучения на перемещения таза вперед: колени еще согнуты, а тазобедренные суставы уже разгибаются, смещая ОЦТ вперед. Помогая девочке, нужно одной рукой подталкивать её таз вперед, а другой слегка удерживать плечи. При разучивании боковой волны нужна такая же помощь.

### **Взмахи**

Для них характерно выполнение энергичного начального маха руками, а затем последовательного движения ногами и туловищем. Сильный взмах руками вовлекает в движение все тело.

#### Методические указания:

Соблюдать постепенность в наращивании мышечного напряжения и амплитуды махов. Оказывая помощь, энергично подталкивать тело в направлении движения. Необходимо у занимающихся развивать способность к резкому движению и умению чередовать напряжение и расслабление мышц.

### **Наклоны**

Упражнения художественной гимнастики, требующие широкой амплитуды движения и умения найти правильное положение ОЦТ над опорой. Выполняется из различных исходных положений.

**Наклоны из положения, стоя или стоя ноги врозь.** Мышцы туловища напряжены, голову держать прямо, руки в различных положениях.

**Наклоны в сторону** - тяжесть тела переносится на опорную ногу, наклон к свободной ноге.

**Наклон назад** - отставить ногу назад на носок, перенести тяжесть тела на переднюю ногу и максимально прогнуться назад.

**Наклоны, стоя на коленях** – вперед, назад и в стороны.

## ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЭЛЕМЕНТОВ

Элементы	Правильность выполнении	Ошибки
Переворот вперед	Сильный толчок Прямые колени Натянутые носки Мягкое приземление Четкое завершение	Слабый толчок Согнутые колени Не натянутые носки Тяжелое приземление Смазанное завершение
Переворот назад	Сильный толчок Прямые колени Натянутые носки Мягкое приземление Четкое завершение	Слабый толчок Согнутые колени Не натянутые носки Тяжелое приземление Смазанное завершение

Переворот вперед на предплечье	Сильный толчок Прямые колени Натянутые носки Мягкое приземление Фиксированный мостик Четкое завершение	Слабый толчок Согнутые колени Не натянутые носки жесткое приземление не зафиксированный мостик Смазанное завершение
Переворот назад на предплечье	Фиксированный мостик Четкий мах Сильный толчок Прямые колени Натянутые носки Мягкое приземление Четкое завершение	Не фиксированный мостик Слабый мах Слабый толчок Согнутые колени Не натянутые носки Жесткое приземление Смазанное завершение
Шпагат на правую или левую ногу	Легкая посадка Четкая фиксация Натянутые носки	Тяжелая посадка Нет фиксации (менее 3 сек.) Не натянутые носки
Поперечный шпагат	Легкая посадка Четкая фиксация Правильное положение корпуса Натянутые носки	Тяжелая посадка Нет фиксации (менее 3 сек.) Наклоненный корпус Не натянутые носки
Шпагат-кольцо	Легкая посадка Четкая фиксация Фиксация «кольца»	Тяжелая посадка Нет фиксации шпагата Нет фиксации «кольца» Не натянутые носки
	Натянутые носки	
Полушпагат	Правильная посадка Прямая нога Натянутые носки Фиксирование положения	Смазанная посадка Согнутая нога Не натянутые носки Не зафиксированное положение
Полушпагат - «кольцо»	Правильная посадка Прямая нога Натянутые носки Фиксирование положения полушпагата «кольцо»	Смазанная посадка Согнутая нога Не натянутые носки Не зафиксированное положение полушпагат «кольцо»
Мост	Прямые колени Фиксация (не менее 3 сек.)	Согнутые колени Нет фиксации (менее 3 сек.) Слабый подъем Смазанное завершение
	Четкий подъем Четкое завершение	

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Необходимы следующие условия для выполнения данной программы:

- Наличие спортивного зала с зеркалами.
- Наличие: теле-, видео- и аудиоаппаратуры, компакт-дисков, кассет.
- Наличие спортивного оборудования и инвентаря (гимнастические мячи, гантели, коврики, гимнастические палки и т.д.).

## **7. ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Благодаря занятиям по программе обучающиеся узнают о здоровом образе жизни:

- Режиме дня.
- Правильном режиме питания.
- Приобретают необходимые знания в области физической культуры и спорта, знакомятся с азами физиологии и медицины.
- О гигиене занятий, о формировании правильной осанки.
- Программа помогает развивать обучающимся скоростно-силовые качества, гибкость, выносливость, ловкость, координацию движений, формирует тело, создает ощущение физического тонуса и психического расслабления.

В процессе освоения программы обучающиеся должны уметь:

- Распределять нагрузки на различные группы мышц.
- Следить за правильным дыханием во время выполнения упражнений (дышать равномерно, не задерживая вдох и делая акценты на выдохе).
- Чередовать упражнения на силу с упражнениями на растяжение.
- Выполнять движения точно с заданной амплитудой в указанном направлении.
- Следить за правильной осанкой.

Занятия должны строиться исходя из физиологических особенностей занимающихся. Наиболее характерные особенности содержания и методики проведения занятия следующие:

1. Введение в занятия оптимально сложных в координационном отношении упражнений спортивно-гимнастического стиля.
2. Применение разнообразных физических упражнений, способствующих разносторонней физической подготовке.
3. Доминирующее развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, сила, ловкость.
4. Частое чередование упражнений, различных по характеру и интенсивности.
5. Использование четкого, красивого показа.
6. Формирование правильной осанки.
7. Проведение занятий с использованием различных предметов.

## **8. ФОРМЫ ОЦЕНКИ ПОЛУЧЕННЫХ ЗНАНИЙ**

Формой оценки на занятии является устное поощрение. Итоговой формой оценки, для того, чтобы обучающимся было понятно к чему стремиться, 3 раза в год проводятся показательные выступления (ноябрь, март, май).

Также прекрасно действует зачетная система, проводимая между показательными выступлениями. Например, зачет «Проведи разминку», «Здоровое меню дня», «Средства самовосстановления».

Эти формы оценки знаний помогут обучающимся успешно овладеть предлагаемой программой.

## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

### **Общие требования безопасности**

К занятиям допускаются обучающиеся:

- имеющие справку о состоянии здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

### ***Обучающийся должен:***

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Гимнастические снаряды должны быть исправны и надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами.

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- не выполнять упражнения при наличии свежих мозолей на руках, стопах, ссадин.
- выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдать достаточный интервал и дистанцию.
- не выполнять сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

### **Требования безопасности перед началом занятий**

### ***Обучающийся должен:***

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

Для переноски матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.

Устанавливая прыжковые снаряды (малый батут), выдвигайте ножки поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

## **Требования безопасности во время занятий**

### **Обучающийся должен:**

- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков, приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;
- при появлении во время занятия различных болей, покраснения кожи прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- не стоять близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекать и не мешать ему.
- выполнять акробатические упражнения на матах или ковре.
- перед выполнением упражнения убедиться, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание.
- во время выполнения упражнений не выбегать на ковер, не мешать другим.

### **Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

#### **Обучающийся должен:**

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### **Требования безопасности по окончании**

#### **Обучающийся должен:**

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. - М.: Рольф, 2001.
2. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб., 1997.
3. Даниц Е. В., Ермаков Д. А. Азбука танцев. - М., 2002.
4. Иванова О. А., Шаробарова И. Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. - М.: Советский спорт, 1987.
5. Кечетжиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
6. Классификационная программа по спортивной акробатике. - Краснодар, 1994.
7. Коркин В. П. Акробатика. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
8. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. - СПб., 2002.
9. Лисицкая Т. С. Гимнастика и танец. - М.: Советский спорт, 1988.
10. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений). М., 1986 г.
11. Манина Т.И., Водопьянова Н.Е. Эта многоликая гимнастика. Л., 1989 г.
12. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе. - М.: ВЛАДОС, 2003 г.
13. Смирнова Н. Г., Бочкарёва Н. И. Уроки хореографии в образовательных учреждениях. - Кемерово, 1996.
14. Смит Л. Танцы. Начальный курс. - М.: Астрель, 2001.
15. Собинов Б.М. «Танцующая гимнастика». М., 1972 г.
16. Ткаченко Т. Народный танец. - М., 1954.

### План распределения учебных часов первого года обучения (7 – 8 лет)

	тема занятий	год обуч
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>9</b>
1.1.	История развития танцев, виды танцевальных элементов.	2
1.2.	Значение физических упражнений для здоровья человека. Двигательный режим. Влияние режима дня питания, физических нагрузок на повышение физической выносливости и интеллектуальной работоспособности человека.	2
1.3.	Основы спортивной медицины, анатомии, физиологии, профилактики травматизма.	2
1.4.	Массаж и основы лечебной физической культуры.	1
1.5.	Правила техники безопасности на занятиях. Меры предупреждения травм.	2
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>207</b>
2.1.	Общая физическая подготовка	80
2.2.	Специальная подготовка	47
2.3.	Техническая подготовка	76
2.4.	Тестирование физических способностей	2
2.5.	Показательные выступления	2
	<b>Итого</b>	<b>216</b>

## План распределения учебных часов первого года обучения (9 – 10 лет)

	тема занятий	год обуч
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>9</b>
1.1.	История развития танцев, виды танцевальных элементов.	2
1.2.	Значение физических упражнений для здоровья человека. Двигательный режим. Влияние режима дня питания, физических нагрузок на повышение физической выносливости и интеллектуальной работоспособности человека.	2
1.3.	Основы спортивной медицины, анатомии, физиологии, профилактики травматизма.	2
1.4.	Массаж и основы лечебной физической культуры.	1
1.5.	Правила техники безопасности на занятиях. Меры предупреждения травм.	2
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>207</b>
2.1.	Общая физическая подготовка	76
2.2.	Специальная подготовка	45
2.3.	Техническая подготовка	82
2.4.	Тестирование физических способностей	2
2.5.	Показательные выступления	2
	<b>Итого</b>	<b>216</b>

## План распределения учебных часов первого года обучения (11 – 12 лет)

	тема занятий	год обуч
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>9</b>
1.1.	История развития танцев, виды танцевальных элементов.	2
1.2.	Значение физических упражнений для здоровья человека. Двигательный режим. Влияние режима дня питания, физических нагрузок на повышение физической выносливости и интеллектуальной работоспособности человека.	2
1.3.	Основы спортивной медицины, анатомии, физиологии, профилактики травматизма.	2
1.4.	Массаж и основы лечебной физической культуры.	1
1.5.	Правила техники безопасности на занятиях. Меры предупреждения травм.	2
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>207</b>
2.1.	Общая физическая подготовка	72
2.2.	Специальная подготовка	46
2.3.	Техническая подготовка	83
2.4.	Тестирование физических способностей	2
2.5.	Показательные выступления	4
	<b>Итого</b>	<b>216</b>

### Примерный план-график распределения учебных часов (7 - 8 лет)

№ п/п	содержание	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>										
1.1	История развития танцев, виды танцевальных элементов.			1			1				2
1.2	Значение физических упражнений для здоровья человека...				1				1		2
1.3	Основы спортивной медицины, анатомии, физиологии, профилактики травматизма.					1		1			2
1.4	Массаж и основы лечебной физической культуры.		1								1
1.5.	Правила техники безопасности на занятиях.	1								1	2
<b>Итого</b>		<b>1</b>	<b>9</b>								
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
2	<b>Практическая подготовка</b>										
2.1	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	8	8	10	9	9	80
2.2	Специальная физическая подготовка	5	6	5	6	4	4	5	6	6	47
2.3	Техническая подготовка	8	10	9	9	6	8	9	8	9	76
2.4	Тестирование физических способностей	1								1	2
2.5	Показательные выступления				1			1			2
<b>итого</b>		<b>23</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>207</b>
<b>всего</b>		<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>216</b>

### Примерный план-график распределения учебных часов (9 - 10 лет)

№ п/п	содержание	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего
1.	Теоретическая подготовка										
1.1	История развития танцев, виды танцевальных элементов.			1			1				2
1.2	Значение физических упражнений для здоровья человека. Двигательный режим.				1				1		2
1.3	Основы спортивной медицины, анатомии, физиологии, профилактики травматизма.					1		1			2
1.4	Массаж и основы лечебной физической культуры.		1								1
1.5.	Правила техники безопасности на занятиях.	1								1	2
<b>итого</b>		<b>1</b>	<b>9</b>								
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
2	<b>Практическая подготовка</b>										
2.1	Общая физическая подготовка	9	10	9	9	6	7	9	8	9	76
2.2	Специальная физическая подготовка	5	6	5	6	4	4	5	5	5	45
2.3	Техническая подготовка	8	9	9	9	8	9	10	10	10	82
2.4	Тестирование физических способностей	1								1	2
2.5	Показательные выступления				1			1			2
<b>итого</b>		<b>23</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>207</b>
<b>итого</b>		<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>216</b>

### Примерный план-график распределения учебных часов (11 - 12 лет)

№ п/п	Содержание	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего
1.	Теоретическая подготовка										<b>9</b>
1.1	История развития танцев, виды танцевальных элементов.			1			1				2
1.2	Значение физических упражнений для здоровья человека.				1				1		2
1.3	Основы спортивной медицины, анатомии, физиологии, профилактики травматизма.					1		1			2
1.4	Массаж и основы лечебной физической культуры.		1								1
1.5.	Правила техники безопасности на занятиях.	1								1	2
<b>итого</b>		<b>1</b>	<b>9</b>								
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего
2	<b>Практическая подготовка</b>										
2.1	Общая физическая подготовка	8	9	9	9	6	5	9	8	9	72
2.2	Специальная физическая подготовка	5	6	5	6	4	4	6	5	5	46
2.3	Техническая подготовка	9	9	9	9	8	10	9	10	10	83
2.4	Тестирование физических способностей	1								1	2
2.5	Показательные выступления		1		1		1	1			4
<b>итого</b>		<b>23</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>207</b>
<b>всего</b>		<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>216</b>