

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ \**  
**«РАЗВИТИЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА».**  
**ДЕТСКАЯ ШКОЛА «АРАБЕСК»**

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
АНО ДО «Арабеск»  
Протокол № 1  
от « 5 » февраля 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«ГИМНАСТИКА-АКРОБАТИКА»**  
к дополнительной образовательной общеразвивающей программе  
«Хореографическое творчество»  
Физкультурно-спортивной направленности  
**Подготовительное отделение** (стартовый уровень)  
(платные образовательные услуги)  
для детей 4-6-летнего возраста  
срок реализации программы: 3 года

**Разработчики:**

Прохоренко Александра Геннадьевна - преподаватель;  
Тренина Ольга Владимировна – заместитель директора.

**Москва**

**2020 г.**

## **Содержание**

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Планируемые результаты освоения программы**
- 3. Учебный план**
- 4. Содержание программы**
- 5. График образовательного процесса**
- 6. Программа творческой, методической и культурно-просветительной деятельности**
- 7. Формы и методы контроля, система оценок**
- 8. Требования к условиям реализации программы**

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая рабочая программа «Гимнастика-акробатика» Подготовительного отделения (далее - РП) физкультурно-спортивной направленности - стартового (вводного) уровня направлена на обучение обучающихся основам гимнастики и акробатики, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких эстетических идеалов необходимых для достижения гармоничной социальной, интеллектуальной и нравственной личности.

Данная программа предназначена для детей, обучающихся в группах Подготовительного отделения Автономной некоммерческой организации Дополнительного образования «Развитие хореографического искусства». Детская школа «Арабеск» рассчитана на детей в возрасте от 4 до 6 лет.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Вид программы** – адаптированная.

**Срок реализации программы** – 3 года.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на развитие и укрепление природных профессиональных данных обучающегося (выворотности, шага, подъема, гибкости, эластичности мышц, прыжка, элементарных навыков координации), способствует развитию двигательного аппарата и формирует необходимые двигательные навыки. Комплексы упражнений данной программы подготавливают обучающихся к успешному освоению программ по классическому, народно-сценическому и современному танцу.

РП "Гимнастика-акробатика" для детей 4-6 лет включает в себя разделы:

**1.1. "Физическая подготовка";**

**1.2. "Специальная подготовка";**

**1.3. "Основы акробатики".**

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого обучающегося и состоит из целенаправленной работы по расширению физических возможностей и творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям посредством приобщения к миру спорта и танцевального искусства.

**Отличительная особенность программы** состоит в том, что в ней учтены и адаптированы, к возможностям детей 4-6-летнего возраста, основные направления танца, преобразованные в разделы «Физическая подготовка», "Специальная подготовка", "Основы акробатики", в которых учтены физиологические особенности обучающихся, интегрированы особенности программ СПО, что позволяет приучить организм ребенка к физическим упражнениям, развивает и закрепляет гибкость, координацию, точность движений тела. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала, а также на обогащение двигательных навыков детей, используя специальный комплекс упражнений для развития физических природных профессиональных данных и сценических способностей детей.

**Адресат программы** – дети, желающие развить и улучшить свои природные профессиональные данные для дальнейшего обучения в АНО «Арабеск» и зачисления на Начальное отделение профессионального направления.

**Объём программы** рассчитан на 3 год в объёме 147 часов за весь срок обучения.

При реализации программы планируется работа:

- преподавателей с учетом сложившихся традиций и методической целесообразности;
- часы для мероприятий предусматриваются в объеме 4-х учебных часов (по 45 минут)

в год.

**Форма обучения и виды занятий по программе** предусматривают очное, групповое обучение по 8-10 человек одновозрастной категории обучающихся.

**Режим занятий:**

1-й – 3-й года обучения год обучения - 1 учебный час (35-45 минут) 1 раз в неделю.

**Целью программы является:**

- профессиональная ориентация обучающихся;
- формирование, развитие и укрепление природных профессиональных данных обучающегося (элементарных навыков координации, танцевальности, артистичности, музыкальной восприимчивости, выворотности, шага, подъема, гибкости, эластичности мышц, прыжка), работа над совершенствованием двигательного аппарата;
- формирование и как следствие стремление к развитию индивидуальны потребностей обучающихся в художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии;
- формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

**Цель программы** сочетается с основными идеями системы дополнительного образования детей, которые мотивируют включение в процесс обучения интегрированных модулей. Развитие мотивации детей к познанию и творчеству через интегрированные технологии включает в себя:

- изучение основ партерной гимнастики;
- изучение основ балетной гимнастики;
- изучение основ правильного дыхания в игровой форме;
- изучение основ акробатики;
- ознакомление с анатомическим строением тела.

**Задачи:**

**личностные** заключаются в том, чтобы:

- дать представление о возможностях человеческого тела;
- сформировать готовность к социальному и профессиональному самоопределению;
- помочь в формировании эстетического вкуса, эмоционально ценностного отношения к искусству балета;
- привить эстетический подход к внешнему виду и окружающей среде.

**метапредметные** направлены на то, чтобы:

- обеспечить практическое применение теоретических знаний в области гимнастики и акробатики;
- воспитать качества инициативности, целеустремленности, ответственности по отношению к своему и чужому труду;
- обеспечить социализацию детей в творческом коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между учащимися;
- способствовать формированию творческой личности,
- развить и мотивировать стремление к самостоятельному улучшению природных данных.

**предметные** подразумевают постепенное физическое совершенствование и приобретение ЗУН и компетенций:

- элементарных навыков координации;
- темпо-ритмическая память
- анализ двигательной активности;
- внешние данные;

- выворотность;
- шаг;
- подъем;
- гибкость;
- эластичности мышц;
- прыжок.

## 2. Планируемые результаты освоения программы

Обучающийся по разделу

1.1. «Физическая подготовка» РП «Гимнастика-акробатика» должен знать и уметь:

- знать понятия: общефизическая подготовка, сила, выносливость, ловкость, быстрота, координация;

- уметь исполнять задания самостоятельно и повторяя за педагогом.

Обучающийся по разделу

1.2. «Специальная подготовка» РП «Гимнастика-акробатика» должен знать и уметь:

- знать понятия: внешние данные, выворотность, шаг, подъем, гибкость, эластичности мышц, прыжок, ловкость, сила мышц, быстрота реакции;

- уметь показать приобретённые навыки и умения развития: внешних данных, выворотности, шага, подъема, гибкости, эластичности мышц, прыжка;

- уметь исполнять заданные упражнения с помощью преподавателя и самостоятельно;

- уметь уважительно относиться к творческому коллективу.

Обучающийся по разделу

1.3. «Основы акробатики» РП «Гимнастика-акробатика» должен знать и уметь:

- знать терминологию базовых акробатических упражнений;

- уметь показать приобретенные навыки и умения;

- уметь работать в группе и уважительно относиться к своему и чужому труду.

## 3. Учебный план

Учебный план РП Подготовительного отделения стартового (вводного) уровня «Гимнастика-акробатика» разработан АНО ДО «Арабеск» в соответствии и с учетом примерных учебных планов АНО ДО «Арабеск». Учебный план определяет содержание и организацию образовательного процесса в АНО ДО «Арабеск» и разработан с учетом преемственности образовательных программ в области хореографического искусства, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального творческого развития обучающихся, а также в соответствии с графиками образовательного процесса и сроков обучения АНО ДО «Арабеск». Данный учебный план предусматривают максимальную аудиторную нагрузку обучающихся.

### 3.1. Учебный план РП "Гимнастика-акробатика"

№ п/п	Наименование раздела	Количество аудиторных часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1-й год обучения</b>					
1	Физическая подготовка	12	1	11	Тесты
2	Специальная подготовка	12	1	11	Контрольные срезы

3	Основы акробатики	12	1	11	Контрольный урок, зачет
4	Контрольные и итоговые занятия	2	1	1	Промежуточная аттестация: Контрольный открытый урок
<b>ИТОГО:</b>		<b>38</b>	<b>4</b>	<b>34</b>	
<b>2-й год обучения</b>					
1	Физическая подготовка	16	1	15	Тесты
2	Специальная подготовка	17	1	16	Контрольные срезы
3	Основы акробатики	17	1	16	Контрольный урок, зачет
4	Контрольные и итоговые занятия	2	1	1	Промежуточная аттестация: Контрольный открытый урок
<b>ИТОГО:</b>		<b>54</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	
<b>3-й год обучения</b>					
1	Физическая подготовка	16	1	15	Тесты
2	Специальная подготовка	17	1	16	Контрольные срезы
3	Основы акробатики	17	1	16	Контрольный урок, зачет
4	Контрольные и итоговые занятия	2	1	1	Промежуточная аттестация: Контрольный открытый урок
<b>ИТОГО:</b>		<b>54</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	

#### 4. Содержание программы "Гимнастика-акробатика"

##### Задачи:

- Воспитание интереса, потребности в движениях, развитие гибкости, пластичности;
- Общее и речевое развитие, укрепление здоровья, развитие анализаторных систем: зрительной, слуховой, тактильной;
- Формирование интереса к гимнастике и акробатике, как необходимой подготовке в хореографическом творчестве;
- стимулирование развития самостоятельности и ответственности;
- укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.

**Раздел «Физическая подготовка»** способствует укреплению опорно-двигательного аппарата обучающихся, приобретению необходимой физической формы для освоения акробатических упражнений, приобретению привычки к физическим упражнениям. Способствует развитию свойств психики, эмоциональной сферы ребёнка и совершенствованию функций нервной системы.

Задачи раздела:

**Раздел «Специальная подготовка»** способствует развитию природных профессиональных данных, необходимых навыков и умений для освоения программ по хореографическим

дисциплинам. Включает в себя комплекс упражнений для развития и укрепления физических природных профессиональных данных обучающегося (выворотности, шага, подъема, гибкости, эластичности мышц, прыжка, правильной осанки).

**Раздел «Основы акробатики»** включает в себя комплекс базовых элементарных знаний, умений, навыков в выполнении гимнастических, акробатических упражнений. Расширяет возможности и способности в двигательной и познавательной сферы ребёнка. Совершенствует функции вестибулярного аппарата и координацию движений, исполнительское мастерство, профессиональные и физические качества.

### Учебно - тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем разделов	Кол-во часов аудиторных занятий	Вид занятий	Материальное обеспечение занятий
<b>Раздел «Физическая подготовка»</b>				
1	Знакомство с залом, знакомство с педагогом, рассказ о правилах поведения на занятиях,	1	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
2	Начальная диагностика на элементарных движениях	1	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
3	Комплекс упражнений на укрепление общефизического состояния	2	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
4	Комплекс упражнений на развитие элементарных навыков координации	2	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
5	Комплекс упражнений на укрепление мышц спины	1	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
6	Комплекс упражнений на укрепление мышц живота	1	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
7	Комплекс упражнений на укрепление мышц ног	1	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
8	Комплекс упражнений на укрепление мышц рук	1	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
9	Подготовка к открытому уроку в рамках промежуточной аттестации	1	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
10	Открытый урок в рамках промежуточной аттестации	1	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики,

				гимнастические маты, гимнастический реквизит
<b>Раздел «Специальная подготовка»</b>				
1	Комплекс упражнений для развития ловкости и координации	2	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
2	Комплекс упражнений для развития гибкости и растяжки	2	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
3	Комплекс упражнений на развитие быстроты и силы	2	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
4	Комплекс упражнений на развитие равновесия	2	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
5	Комплекс упражнений на развитие прыжка	2	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
6	Подготовка к открытому уроку в рамках промежуточной аттестации	1	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
7	Открытый урок в рамках промежуточной аттестации	1	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
<b>Раздел «Основы акробатики»</b>				
1	Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов акробатики	10	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
2	Подготовка к открытому уроку в рамках промежуточной аттестации	1	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
3	Открытый урок в рамках промежуточной аттестации	1	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит

### Учебно - тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем разделов	Кол-во часов аудиторных занятий	Вид занятий	Материальное обеспечение занятий
<b>Раздел «Физическая подготовка»</b>				
1	Комплекс упражнений на укрепление общефизического состояния	3	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит



2	Комплекс упражнений на развитие навыков координации	3	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
3	Комплекс упражнений на укрепление мышц спины	2	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
4	Комплекс упражнений на укрепление мышц живота	2	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
5	Комплекс упражнений на укрепление мышц ног	2	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
6	Комплекс упражнений на укрепление мышц рук	2	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
7	Подготовка к открытому уроку в рамках промежуточной аттестации	1	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
8	Открытый урок в рамках промежуточной аттестации	1	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит

**Раздел «Специальная подготовка»**

1	Комплекс упражнений для развития ловкости и координации	3	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
2	Комплекс упражнений для развития гибкости и растяжки	3	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
3	Комплекс упражнений на развитие быстроты и силы	3	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
4	Комплекс упражнений на развитие равновесия	3	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
5	Комплекс упражнений на развитие прыжка	3	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
6	Подготовка к открытому уроку в рамках промежуточной аттестации	1	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
7	Открытый урок в рамках промежуточной аттестации	1	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит

**Раздел «Основы акробатики»**

1	Элементарная акробатика	15	Комбинированный	Спортивный зал, зеркала,
---	-------------------------	----	-----------------	--------------------------

			урок	гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
2	Подготовка к открытому уроку в рамках промежуточной аттестации	1	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
3	Открытый урок в рамках промежуточной аттестации	1	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит

### Учебно - тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем разделов	Кол-во часов аудиторных занятий	Вид занятий	Материальное обеспечение занятий
<b>Раздел «Физическая подготовка»</b>				
1	Комплекс упражнений на укрепление общефизического состояния	3	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
2	Комплекс упражнений на развитие навыков координации	3	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
3	Комплекс упражнений на укрепление мышц спины	2	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
4	Комплекс упражнений на укрепление мышц живота	2	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
5	Комплекс упражнений на укрепление мышц ног	2	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
6	Комплекс упражнений на укрепление мышц рук	2	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
7	Подготовка к открытому уроку в рамках промежуточной аттестации	1	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
8	Открытый урок в рамках промежуточной/итоговой аттестации	1	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
<b>Раздел «Специальная подготовка»</b>				
1	Комплекс упражнений для развития ловкости и координации	3	Комбинированный урок	Спортивный зал, зеркала, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастический реквизит
2	Комплекс упражнений для развития	3	Комбинированный	Спортивный зал, зеркала,



## 6. Программа творческой, методической и культурно-просветительной деятельности

Дата	Мероприятие	Ответственный
<b>Методическая деятельность</b>		
Сентябрь-май	Взаимопосещение преподавателей, администрации	Художественный руководитель
<b>Творческая деятельность</b>		
Сентябрь-май	Участие в хореографических конкурсах, фестивалях, творческих мероприятиях города, округа, района.	Заместитель директора Художественный руководитель
Декабрь	Открытые занятия, промежуточная аттестация	Художественный руководитель Преподаватели дисциплин
Декабрь	Новогоднее представление для учащихся Подготовительного отделения	Зам.директора
Май	Открытые занятия для родителей Промежуточная/итоговая аттестация	Художественный руководитель Преподаватели дисциплин
Май	Отчетный концерт	Администрация, преподаватели дисциплин

## 7. Формы и методы контроля, система оценок

### 7.1. Комплекс организационно-педагогических условий

Для реализации дополнительной общеразвивающей рабочей программы Подготовительного отделения стартового (вводного) уровня «Гимнастика-акробатика» образовательный процесс организован как – накопление базовых знаний и навыков. Срок реализации – весь срок освоения программы 3 года обучения. По окончании освоения программы обучающийся может перейти на следующий уровень обучения Начального отделения, либо закончить обучение.

#### 7.1.1. Формы аттестации/контроля

РП "Гимнастика-акробатика" стартового (вводного) уровня предусматривает проведение аттестации:

Текущая и Промежуточная аттестация проводится в период освоения разделов и по учебным полугодиям.

Формой отслеживания и фиксации результатов текущей и промежуточной аттестации в период освоения разделов являются: учебные и сценические (творческие) элементы по темам занятий.

Формы представления результатов текущей и промежуточной аттестации в период освоения разделов являются: тесты, зачеты, учебное занятие, открытое занятие, открытый показ.

Итоговая аттестация проводится по освоению программы.

Формой оценки степени и уровня освоения обучающимися программы является общий результат промежуточной аттестации по освоенным разделам данной программы.

Оценка итоговой аттестации выставляется по итогам прохождения Итоговой аттестации.

Успешно освоившими программу считаются обучающиеся, получившие оценку удовлетворительно, хорошо и отлично.

#### 7.1.2. Оценочные материалы

Диагностика результатов ведётся лично педагогом, с помощью индивидуальной таблицы «Диагностика субъективного опыта и развития природных данных обучающегося» (Приложения №1, № 2, № 3). При зачислении в группы на свободные места, в течение учебного года обучающиеся проходят входной контроль, который так же фиксируется в таблице. Такая проверка знаний помогает преподавателю видеть процесс развития учащегося, процесс формирования творческих, физических, умственных, моральных, эмоциональных и волевых качеств личности.

Систематичность, регулярность проверки и контроля - на каждом 8-м занятии по разделу.

### 7.1.3.Критерии оценки результатов освоения программы.

#### Таблица мониторинга результатов освоения программы.

№ п/п	Требования к результатам	Оценка, соответствующая достигнутому результату на момент мониторинга		
		1-2	3	4-5
1.	Общая физическая подготовка	-Не выполняет возрастные нормативные требования	-Выполняет возрастные нормативные требования на 50%	-Выполняет возрастные нормативные требования на 100%
2	Специальная физическая подготовка	-Медленно осваивает технику нового элемента; - имеет грубые ошибки в исполнении элемента, приводящие к искажению техники элемента; - низкое качество исполнения элемента; - не самостоятельное исполнение элементов.	- Имеет среднюю степень освоения техники нового элемента; - Имеет ошибки в исполнении, не приводящие к искажению техники элемента; - Качество исполнения элемента с небольшими замечаниями; - Самостоятельное исполнение элемента.	.
3	Акробатика	-Медленно осваивает технику нового элемента; - имеет грубые ошибки в исполнении элемента, приводящие к искажению техники элемента; - низкое качество исполнения элемента; - не самостоятельное исполнение элементов.	- Имеет среднюю степень освоения техники нового элемента; - Имеет ошибки в исполнении, не приводящие к искажению техники элемента; - Качество исполнения элемента с небольшими замечаниями; - Самостоятельное исполнение элемента.	- Имеет быстрое освоение техники нового элемента; - Имеет правильную технику выполнения элемента; - Имеет качественное исполнение элемента; - Самостоятельное исполнение

#### Таблица мониторинга результатов освоения программы.

##### Раздел «Специальная подготовка»

№ п/п	Требования к результатам	Оценка, соответствующая достигнутому результату на момент мониторинга		
		1-2	3	4-5
1	Внешние данные	-Фактурность* (коэффициент 70-60 %)	-Фактурность* (коэффициент 60-50 %)	-Фактурность* (коэффициент меньше 50

				%)
2	Выворотность	-Имеет слабую верхнюю, среднюю и нижнюю выворотность ног.	-Имеет не достаточную верхнюю, среднюю и нижнюю выворотность ног для правильного исполнения гимнастических упражнений по теме.	-Имеет полную верхнюю, среднюю и нижнюю выворотность ног для правильного исполнения гимнастических упражнений по теме.
3	Шаг	-Имеет ниже среднего шаг; -Имеет замечания при вытягивании ног в коленном суставе.	-Имеет средний шаг; -Имеет устойчивые навыки формирования правильного, вытянутого положения ноги.	-Имеет высокий шаг; -Имеет высокие навыки формирования правильного, вытянутого положения ноги.
4	Подъем	-Имеет меньше среднего подъем стопы;-Имеет замечания при вытягивании подъема стопы и пальцев.	-Имеет средний подъем стопы; -Имеет устойчивые навыки формирования правильного, выворотного натяжения подъёма и пальцев стопы.	-Имеет высокий подъем стопы; -Имеет высокие навыки формирования правильного, выворотного натяжения подъёма и пальцев стопы.
5	Гибкость	-Имеет ниже среднего гибкость отделов позвоночника и суставов; -Имеет замечания при выполнении упражнений по теме.	-Имеет среднюю гибкость отделов позвоночника и суставов; -Имеет устойчивые навыки постепенного развития гибкости отделов позвоночника и суставов.	-Имеет высокую гибкость отдела позвоночника и суставов; -Имеет высокие навыки гибкости отделов позвоночника и суставов.
6	Эластичность мышц	-Имеет замечания при выполнении упражнений по теме.	-Имеет устойчивые навыки постепенного развития эластичности мышц.	-Имеет высокие навыки формирования эластичности мышц.
7	Прыжок	-Имеет замечания по теме при выполнении прыжка.	-Имеет устойчивые навыки выполнения прыжка.	-Имеет высокие навыки выполнения прыжка.

\* Фактурность - Коэффициент фактурности определяют следующим образом: измеряют рост стоя и сидя (от макушки до пятой точки), потом рост сидя делят на рост стоя и умножают на 100%. То есть определяют, какую часть роста составляет туловище и голова вместе взятые. Балетная норма: 49-52 %. Чем ниже это значение, тем лучше. Пояснить смысл этих вычислений можно так: ноги должны быть как минимум одной длины с суммой длины туловища и головы. Но лучше, если ноги будут длиннее, а коэффициент меньше 50%.

Оценка текущего и промежуточного контроля, выставленная преподавателем в индивидуальной таблице «Диагностика субъективного опыта и развития природных данных обучающегося», соотносится с пятибалльной системой следующим образом:

1-2 (неудовлетворительно);

4 (хорошо);

3 (удовлетворительно);

5 (отлично).

## 8. Требования к условиям реализации программы

Требования к условиям реализации программы представляют собой систему требований к учебно-методическим, кадровым, финансовым, материально-техническим и иным условиям реализации программы с целью достижения планируемых результатов освоения данной образовательной программы.

С целью обеспечения высокого качества образования, его доступности, открытости, привлекательности для обучающихся, их родителей (законных представителей) и всего

общества, духовно-нравственного развития, эстетического воспитания и художественного становления личности АНО ДО «Арабеск» должна создать комфортную развивающую образовательную среду, обеспечивающую возможность:

- выявления и развития одаренных детей в области хореографического искусства;
- организации творческой деятельности обучающихся путем проведения творческих мероприятий (концертов, творческих вечеров, театрализованных представлений и др.);
- использования в образовательном процессе образовательных технологий, основанных на лучших достижениях отечественного образования в сфере культуры и искусства, а также современного развития хореографического искусства и образования;
- построения содержания РП «Гимнастика-акробатика» с учетом индивидуального развития детей.

Реализация РП «Гимнастика-акробатика» обеспечивается доступом каждого обучающегося к библиотечным фондам и фондам фонотеки, аудио- и видеозаписей, формируемым по полному перечню учебных предметов учебного плана. Библиотечный фонд АНО ДО «Арабеск» укомплектован печатными и электронными изданиями основной и дополнительной учебной и учебно-методической литературы по всем учебным предметам, а также изданиями музыкальных произведений и балетной литературой, специальными хрестоматийными изданиями, в объеме, соответствующем требованиям РП «Гимнастика-акробатика».

Для достижения цели и задач данной программы предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуально-групповая работа, творческие занятия, импровизации, открытые занятия, зачеты, отчетные концерты, участие в конкурсах и фестивалях.

**Особенности организации образовательного процесса** – очное обучение в разновозрастных группах.

**Методы обучения** – показ педагога, практическая работа, творческий поиск.

**Формы организации образовательного процесса:** творческие группы, команды, в парах, индивидуальная, учебное (учебно-тренировочное) занятие, культурно-досуговое мероприятие.

**Формы организации учебного занятия** – учебное (учебно-тренировочное) занятие, комбинированный урок, открытое учебное занятие.

**Педагогические технологии** - личностно-ориентированные: сотрудничества, игровые, мастерская, технология образа и мысли, здоровье сберегающая технология.

**Технология учебного занятия**

Структура занятия состоит из следующих этапов:

1. Построение и приветствие.
2. Отметка о присутствии/отсутствии обучающихся в журнале посещаемости.
3. Ознакомление с темой урока.
4. Изучение темы урока.
5. Интегрирование темы урока в упражнения всего урока.
6. Повторение пройденного материала.
7. Выработка умений и навыков применения знаний.
8. Визуальная оценка педагогом усвоения темы.
9. Подведение итогов урока.
10. Положительная мотивация к улучшению результата в самостоятельной работе.
11. Окончание занятия.

## 8.1.Список литературы и средств обучения

### Основные источники:

1. Золотарева А.В. Дополнительное образование детей;
2. Конорова Е. Ритмика. – М., 1997;
3. Лифиц И.В. Ритмика. – М., 1992;
4. Руднева С. Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М., 1972;
5. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004;
6. Школа танцев для юных. – СПб., 2003. Типовая программа по спортивной акробатике Е.А. Анцупов, Г.С. Филимонова – Москва;
7. Советский спорт, 1991. Д.А.Винников, И.В.Никитина;
8. Классификационная программа по спортивной акробатике на 2014-2017гг., Д.А.Винников, И.В.Никитина– Москва; 2013;
9. Б.И. Мишин Настольная книга учителя физической культуры Б.Н. Мишин – Москва; Астрель 2003;
10. Основы специальной физической подготовки спортсменов ФиС 2000г. Ю.В. Верхошанский;
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов ФиС 2002г.под редакцией проф. М.Я. Набатниковой; Акробатика. Дуэт силы и красоты. Минск 2005г. В.П. Коркин;
12. Блатова А. Программа по народно-характерному танцу. – Л., 1966;
13. Ваганова А. «Основы классического танца» Искусство, 1936;
14. Тарасов Н. «Классический танец» «Искусство», 1971;
15. Базарова Н., Мэй В., «Азбука классического танца» Искусство,1964;
16. Колтановкий А., Брыкин А., «Общеразвивающие и специальные упражнения». М., 1973;
17. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе», Терра спорт М.. 2001;
18. Аремов, И.А. Особенности детского возраста./ И.А. Аремов. - М., 1953;
19. Бегак, Б.А. Воспитание искусством. Для учителей начальных классов. /Б.А. Бегак. - М. «Просвещение»,1934;
20. Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям./В.Р.Бейлин. А.Ф.Зеленко. В.И.Кожевников. ФГОУ ВПО УГУФК.2006;
21. Василько, Г.А. Гимнастика в режиме дня./Г.А.Васильков.- М.«Просвещение»,1976;
22. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. /Под редакцией М.Л.Украина. А.М.Шмелина. М., Физкультура и спорт.1977;
23. Лях, В.И. Координационные способности школьников./В.И.Лях.- Минск. «Полымя», 1983;
24. Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Фарманянц Е. Народно-сценический танец: ч. I. – М., 1976;
25. Климов А. Основы русского народного танца. – М., 1981. (2-е изд., М., 1994.);
26. Лопухов А., Ширяев А., Бочаров А. Основы характерного танца. – Л.; М., 1939;
27. Надеждина Н. Русские танцы. – М., 1950;
28. Тарасова Н. Теория и методика преподавания народно-сценического танца. – СПб., 1996;
29. Ткаченко Т. Народный танец. – М., 1967;
30. Устинова Т. Русские народные танцы. – М., 195.



### Дополнительные источники:

1. Богаткова Л. Танцы разных народов. – М.: Молодая гвардия, 1958.
2. Богданов А. Г. Урок русского народного танца. – М., 1995.
3. Борзов А. Танцы народов СССР: часть 1. – М., 1983; часть 2. – М., 1984.
4. Венгерские народные танцы // хореогр. ред. Л. Голованов. – М.: Искусство, 1960.
5. Гвамарадзе Л. Грузинский народный танец. – Тбилиси, 1962.
6. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии. – М., 1976.
7. Гуменюк А. Народное хореографическое искусство Украины. – Киев, 1968.
8. Гуменюк А. Украинские народные танцы. – Киев, 1969.
9. Гусев Г. Методика преподавания народного танца. – М., 2002.
10. Гусев Г. Урок народного танца в хореографической школе. – М., 1999.
11. Джавришвили Д. Грузинские народные танцы. – Тбилиси: Ганталеба, 1975.
12. Жорницкая М. Северные танцы. – М., 1960.
13. Клараунт А., Альбайсин Ф. Искусство танца фламенко. – М., 1984.
14. Князева О. Танцы Урала. – Свердловск, 1962.
15. Кудашева Т. Народный танец. Упражнения и этюды. – М., 1980 .
16. Курбет В., Мардарь М. Молдавские народные танцы. – Кишинев: «Картя Молдовеняскэ», 1969 .
17. Мурашко М. Танцы Марийского края. – Йошкар-Ола, 1995.
18. Ошурко Л. Народные танцы Молдавии. – Кишинев: Госиздат Молдавии, 1957.
19. Пять эстонских танцев / сост. Аэйхе. – Таллин, 1963 .
20. Русские народные танцы. / хореогр. ред. А. Чижика. – М.: Искусство, 1957.
21. Русские пляски для детей. / сост. В. Окунева – М.: Изд. Академии педагогических наук РСФСР, 1953.
22. Стариков В. Удмуртские народные танцы. – Ижевск, 1981.
23. Сунна Х. Латышские хороводы и хороводные танцы. – Рига, 1967.
24. Тагиров Г. Татарские танцы. – Казань: Тат. кн. изд-во, 1984.
25. Тагиров Г. 100 татарских фольклорных танцев. – Казань, 1988.
26. Тарасова Н. Элементы венгерского сценического танца. // Вестник АРБ им. А. Я. Вагановой. – №6; №8. – СПб., 2000.
27. Тарасова Н. Элементы испанского сценического танца. // Вестник АРБ им. А. Я. Вагановой. – №9. – СПб., 2001.

**Приложение № 1.**

Индивидуальная таблица  
«Диагностика субъективного опыта и развития природных данных обучающегося»  
ФИО \_\_\_\_\_

по Дополнительной общеразвивающей рабочей программе  
Подготовительного отделения  
стартового (вводного) уровня «Гимнастика-акробатика»

**Раздел «Физическая подготовка».**

№ п/п	ЗУН и компетенции	8-е занятие		16 занятие		24 занятие		Итоговый результат
1	Сила							
2	Скоростные качества							
3	Скоростные-силовые качества							
4	Координация							
5	Гибкость							
6	Эластичность мышц							
7	Прыжок							

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Мальчики	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9с)	Бег на 30 м (не более 7,2с)
Сила	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз) 8	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз) 10
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места (не менее 115см)	Прыжки в длину с места (не менее 110см)
Координация	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5с)
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	Упражнение «мост» из положения лежа на спине

Оценка производится в баллах от **1 до 5** баллов. **1-2 балла** – низкие показатели результативности, **3 балла** – средние показатели результативности, **4-5 балла** – высокие показатели результативности. **Итоговый результат** выводится на основании общей тенденции развития за полный учебный курс.

**Обучение по курсу завершено** \_\_\_\_\_,  
(успешно/досрочно, по заявлению родителей) нужно вписать

**Программа выполнена полностью /в количестве часов** \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_.  
(дата/ подпись преподавателя/ расшифровка)

**Приложение № 2.**

Индивидуальная таблица  
 «Диагностика субъективного опыта и развития природных данных обучающегося»  
 ФИО \_\_\_\_\_  
 по Дополнительной общеразвивающей рабочей программе  
 Подготовительного отделения  
 стартового (вводного) уровня «Гимнастика-акробатика»

**Раздел «Специальная подготовка»**

№ п/п	ЗУН и компетенции	8-е занятие		16 занятие		24 занятие		Итоговый результат
1	Внешние данные							
2	Выворотность							
3	Шаг							
4	Подъем							
5	Гибкость							
6	Эластичность мышц							
7	Прыжок							

Оценка производится в баллах от **1 до 5** баллов. **1-2 балла** – низкие показатели результативности, **3 балла** – средние показатели результативности, **4-5 балла** – высокие показатели результативности. **Итоговый результат** выводится на основании общей тенденции развития за полный учебный курс.

**Обучение по курсу завершено** \_\_\_\_\_,  
(успешно/досрочно, по заявлению родителей) нужно вписать

**Программа выполнена полностью /в количестве часов** \_\_\_\_\_,  
 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(дата/ подпись преподавателя/ расшифровка)

**Приложение № 3.**

Индивидуальная таблица  
 «Диагностика субъективного опыта и развития природных данных обучающегося»  
 ФИО \_\_\_\_\_  
 по Дополнительной общеразвивающей рабочей программе  
 Основного отделения «Гимнастика-акробатика»

**Раздел «Основы акробатики»**

№ п/п	ЗУН и компетенции	8-е занятие		16 занятие		24 занятие		Итоговый результат
Акробатические элементы группы - ПРЫЖКИ								
1	Прыжки							
2	Гимнастические прыжки							
3	Акробатические прыжки							
1	Одиночные							
2	Парные							
3	Групповые							
Акробатические элементы группы - ВРАЩЕНИЯ								
1	Перекаты							
2	Кувырки							
3	Полуперевороты							
4	Перевороты							

Оценка производится в баллах от **1 до 5** баллов. **1-2 балла** – низкие показатели результативности, **3 балла** – средние показатели результативности, **4-5 балла** – высокие показатели результативности. **Итоговый результат** выводится на основании общей тенденции развития за полный учебный курс.

**Обучение по курсу завершено** \_\_\_\_\_,  
 (успешно/досрочно, по заявлению родителей) нужное вписать

**Программа выполнена полностью /в количестве часов** \_\_\_\_\_,  
 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
 (дата/ подпись преподавателя/ расшифровка)