


Управление образования администрации Собинского района
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования Собинского района
Центр дополнительного образования

Согласовано:
Методический совет
от «27» августа 2024 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ЦДО
И.А.Михайлова
Приказ № 138
от «29» августа 2024г.
Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №3
от «27» августа 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АКРОБАТИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»**

Направленность: физкультурно - спортивная
Возраст обучающихся: 8-14 лет
Срок реализации: 3 года
Уровень программы: базовый

Разработчик:
педагог дополнительного образования,
Барabanова Татьяна Николаевна

г. Собинка, 2024

Содержание программы

Содержание	2 стр.
Раздел 1.Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	3 стр.
1.2. Цель и задачи программы	4 стр.
1.3. Содержание программы	5 стр.
1.4. Планируемые результаты	11 стр.
Раздел 2.Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1 Календарный учебный график	12 стр.
2.2 Условия реализации программы	12 стр.
2.3. Формы аттестации	12 стр.
2.4. Оценочные материалы	13 стр.
2.5. Методические материалы	13 стр.
2.6. Список использованной литературы	15 стр.

Раздел 1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

В основу разработки учебной программы положена программа по спортивной акробатике для ДЮСШ, СДЮШОР допущенная Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, классификационная программа по спортивной акробатике издание: июль 2005 г, комитет Акробатической Гимнастики.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2.Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года".
- 3.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- 4.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 5.Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые).

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: базовый.

Актуальность. Данная программа предназначена для детей с 8 лет и во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

При той огромной умственной нагрузке, которую испытывают учащиеся, у них нет ни возможностей, ни, как правило, устремленности для занятий спортом с целью достижения высоких спортивных результатов. Поэтому вся деятельность спортивной акробатики пронизана стремлением обеспечить условия для учебы, привить ребенку прочные знания, умения и навыки для культурного отношения к своему здоровью.

Программа направлена на овладение учащимися основами техники и тактики выступлений, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального и коллективного мастерства, и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности и не только.

Выполнение акробатических упражнений и танцевальных движений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного. Акробатические и хореографические занятия разносторонне воздействуют на организм детей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что программа способствует коррекции и укреплению здоровья учащихся, их разностороннему физическому развитию и совершенствованию физической подготовки. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям учащихся.

Адресат: 8 - 14 лет.

Объём и срок освоения программы: программа рассчитана на 3 года обучения.

1-ый год обучения (8-10 лет). По 1,5 часа 2 раза в неделю, 3 часа в неделю, 108 часа в год.

2-ой год обучения (10-12 лет). По 1,5 часа 2 раза в неделю, 3 часа в неделю, 108 часа в год.

3-ий год обучения (11-14 лет). По 1,5 часа 2 раза в неделю, 3 часа в неделю, 108 часа в год.

Режим занятий:

2 раза в неделю по 1,5 часа, недельная нагрузка 3ч.

Количество обучающихся: 8-20 человек.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы:

повышение уровня здоровья обучающихся, расширение их двигательных возможностей, прирост физических показателей, участие в различных мероприятиях по акробатике и хореографии.

Задачи программы:

Личностные:

- формировать и развивать творческие способности, общую культуру учащихся;
- развивать познавательные интересы, инициативу и любознательность, мотивы познания и творчества;

- формировать умение учиться и способность к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развить самостоятельность, инициативу и ответственность;
- развить логическое и образное мышление, фантазию, внимание, память, артистичность.

Метапредметные:

- формировать и развивать умения и навыки спортивной направленности;
- формировать умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- формировать умение оценивать красоту своей спортивной и танцевальной деятельности, собственные физические возможности;
- формировать умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: работать индивидуально и в группе.

Предметные:

- ознакомить с правилами техники безопасности при занятии акробатикой;
- познакомить с основными понятиями: разминка, офп, сфп, стрейчинг, акробатика, гимнастика, хореография и пр.;
- научить использовать различные танцевальные направления;
- научить контролировать свое эмоциональное состояние на выступлениях.

**1.3. Содержание программы
Учебный план (1-ый год обучения)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1		Беседа.
2.	Общая физическая подготовка.	23	2	21	Тестирование.
3.	Специальная физическая подготовка.	23	2	21	Тестирование.
4.	Акробатические упражнения.	25	2	23	Контрольное занятие.
5.	Хореография.	25	2	23	Контрольное занятие.
6.	Тестирование физической подготовки.	3	-	3	
7.	Выступления и соревнования.	8	-	8	
	Всего:	108	9	99	

Содержание учебного плана (1-ый год обучения)

1.Содержание в программе теоретических сведений:

- общие сведения об основах акробатики и танцевальном искусстве;
- техника безопасности на занятиях акробатикой;
- основы музыкальной грамоты;
- права и обязанности членов секции;
- беседы о режиме дня, режиме питания, личной гигиене.

2.Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность занимающихся. Она представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.

Цель общей физической подготовки – создание у занимающихся двигательной подготовленности рекомендуется использовать физические упражнения общего развития (ОРУ).

Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным напряжением.

ОРУ можно выполнять как отдельными, так и всеми частями тела одновременно. Они выполняются без предметов и с предметами (палкой, мячом, скакалками), на гимнастических снарядах (стены, скамейки) индивидуально и в парах, на месте и в движении.

Для акробатики характерны сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами. Поэтому подбираются упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц:

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц живота;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног.

3.Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой акробатики и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Специальная подготовка способствует овладению техникой выполнения акробатических упражнений, повышению мастерства занимающихся, а также совершенствованию психической подготовленности.

Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

Порядок изучения техники выполнения специальных (акробатических) упражнений делаются на серии:

- упражнения на развитие тех двигательных качеств, которые необходимы для выполнения изучаемого упражнения;
- упражнения на освоение исходных и конечных положений изучаемых двигательных действий;
- подводные упражнения и части изучаемого двигательного действия;
- действия, связанные с обучением, умению оценивать выполнение движений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий;
- выполнение изучаемого упражнения в целом (сначала с помощью и в облегченных условиях, а затем самостоятельно и с возможными усложнениями: из разных исходных положений, с дополнительными движениями и т.п.).

4. Акробатические упражнения.

- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- седы (на пятках, углом);
- группировка, перекаты в группировке;
- стойки: на лопатках, на груди, на руках;
- мосты: из положения на коленях, из положения стоя;
- шпагаты и складки;

5. Хореография.

- знакомство с классическим экзерсисом;
- разучивание элементов классического танца на середине (relive, plie, batman tandu);
- освоение простейших эстрадных движений.

6. Тестирование физической подготовки.

Тестирование группы проводится два раза в течение учебного года:

- базовое тестирование – октябрь;
- контрольное тестирование – май.

7. Выступления и соревнования.

Комбинации простых танцевальных форм движений с несложным композиционным построением. Этюды, составленные из элементов акробатики с танцевальными движениями. Участие в концертах, смотрах художественной самодеятельности и конкурсах хореографических коллективов.

Соревнования проводятся 2 раза в год (в декабре и в мае). Занимающиеся выполняют комбинации, составленные из ранее изученных элементов акробатики и хореографии.

Учебный план (2-ой год обучения)

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	

1.	Вводное занятие.	1	1		Беседа.
2.	Общая физическая подготовка.	23	2	21	Тестирование.
3.	Специальная физическая подготовка.	20	1	19	Тестирование.
4.	Акробатические упражнения.	26	2	24	Контрольное занятие.
5.	Хореография.	26	2	24	Контрольное занятие.
6.	Тестирование физической подготовки.	4	-	4	
7.	Выступления и соревнования.	8	-	8	
	Всего:	108	8	100	

Содержание учебного плана (2-ой год обучения)

1.Содержание в программе теоретических сведений:

- техника безопасности на занятиях акробатикой;
- красота и здоровье;
- танцевальные направления;
- виды гимнастики (спортивная, художественная, ритмическая, аэробика).

2.Общая физическая и специальная подготовка.

2.1 Упражнение на развитие гибкости

- комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника;
- комплексы упражнений на растягивание, сгибание и пригибание туловища с возрастающей амплитудой движения;

2.2 Упражнение на развитие ловкости

- подвижные игры;
- развитие чувства пространства и чувства времени.
- прыжки, отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук.

2.3 Упражнение на формирование осанки

- на выработку навыков концентрации внимания при фиксации заданной позы;
- на освоение устойчивых навыков контроля осанки, в положении стоя, сидя, в движении.

3. Акробатические упражнения.

- повторение ранее освоенных упражнений и элементов;
- равновесие (“Ласточка”, с захватом ноги одной рукой в сторону, назад);
- шпагаты;
- упоры (упор углом);
- перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках, через плечо;

- кувырки вперёд и назад в различные положения;
- кувырки боком: в группировке, ноги в шпагат;
- стойки: на лопатках, на груди, на руках;
- мост из положения стоя;
- переворот вперед и назад;
- различные соединения акробатических упражнений.

4. Хореография.

- совершенствование осанки;
- совершенствование основных движений классического экзерсиса;
- разучивание элементов классического танца на середине.

5. Тестирование физической подготовки.

Тестирование группы учащихся проводится два раза в течение учебного года:

- базовое тестирование – октябрь;
- контрольное тестирование – май.

6. Соревнования.

Соревнования проводятся 2 раза в год (в декабре и в мае). Занимающиеся выполняют комбинации, составленные из ранее изученных элементов акробатики и хореографии.

7. Выступления

Этюды, эстрадно-акробатические номера, составленные из элементов акробатики с танцевальными движениями. Участие в концертах, смотрах художественной самодеятельности и конкурсах хореографических коллективов.

Учебный план (3-ий год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1		Беседа.
2.	Общая физическая подготовка.	19	2	17	Тестирование.
3.	Специальная физическая подготовка.	14	1	13	Тестирование.
4.	Акробатические упражнения.	30	2	28	Контрольное занятие.
5.	Хореография.	32	2	30	Контрольное занятие.
6.	Тестирование физической подготовки.	4	-	4	
7.	Выступления и соревнования.	8	-	8	

	Всего:	108	8	100	
--	---------------	-----	---	-----	--

Содержание учебного плана (3-ий год обучения)

1.Содержание в программе теоретических сведений:

- техника безопасности на занятиях акробатикой;
- требования, предъявляемые к юным спортсменам;
- здоровое питание.

2.Общая физическая и специальная подготовка

- комплексы упражнений на растягивание, сгибание и пригибание туловища с возрастающей амплитудой движения;
- упражнения на подвижность позвоночника;
- развитие чувства пространства и чувства времени;
- упражнение на формирование осанки.

3. Акробатические упражнения

- повторение ранее освоенных упражнений и элементов;
- равновесие (шпагат с захватом двумя, высокое фронтальное равновесие с захватом);
- шпагаты (прямой, кольцом, с захватами);
- мосты (мост на одну ногу, мост на одну руку, мост кольцом, мост-складка);
- упоры (упор углом, высокий угол, упор на локте, горизонтальный упор);
- стойки (стойка на груди, стойка на предплечьях, стойка на руках);
- колесо с разбега, маховое боком, фляк.

4.Хореография

- совершенствование осанки;
- совершенствование основных движений классического экзерсиса;
- элементы русского народного танца, эстрадного и современного танца.

5. Тестирование физической подготовки

Тестирование группы учащихся проводится два раза в течение учебного года:

- базовое тестирование – октябрь;
- контрольное тестирование – май.

6. Соревнования

Соревнования проводятся 2 раза в год (в декабре и в мае). Занимающиеся выполняют комбинации, составленные из ранее изученных элементов акробатики и танцевальных движений.

7. Выступления

Комбинации простых танцевальных форм движений с несложным композиционным построением. Этюды, составленные из элементов акробатики с танцевальными движениями. Участие в концертах, спектаклях художественной самодеятельности и конкурсах хореографических коллективов.

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- формирование и развитие творческих способностей, общей культуры учащихся;
- развитие познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности;
- развитие логического и образного мышления, фантазии, внимания, памяти, артистичности.

Метапредметные:

- формирование и развитие умений и навыков спортивной направленности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать красоту своей спортивной и танцевальной деятельности, собственные физические возможности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: работать индивидуально и в группе.

Предметные:

- знать правила техники безопасности при занятии акробатикой;
- иметь представления об основных понятиях: разминка, офп, сфп, стрейчинг, акробатика, гимнастика, поддержки и пр.;
- уметь использовать различные танцевальные направления;
- уметь контролировать свое эмоциональное состояние на выступлениях.

На конец **1 года** обучения, обучающиеся должны

знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- терминологию простых ОРУ;
- правила выполнения упражнений группой;
- последовательность выполнения специальных упражнений и уметь правильно выполнять их.

уметь:

- ходить, бегать, прыгать при изменении частоты ритма;
- принимать основные положения и осуществлять движение рук, ног, туловища без предмета;
- выполнять простейшие танцевальные движения.

На конец **2 года** обучения, обучающиеся должны

знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- терминологию акробатических упражнений;

- принципы исполнения танцевальных рисунков.

уметь:

- выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять разминку всех групп мышц;
- исполнять движения классического экзерсиса;
- выполнять простые акробатические и гимнастические элементы.

На конец **3 года** обучения, обучающиеся должны

знать:

- правила работы в парах и группах;
- терминологию акробатических упражнений и технику их выполнения;
- название танцевальных движений.

уметь:

- самостоятельно составлять комплексы утренней гимнастики;
- самостоятельно выполнять разминку всех групп мышц;
- правильно исполнять движения классического экзерсиса;
- выполнять несложные акробатические пирамиды.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	02.09.2024	31.05.2025	36	72	108	2 раза в неделю по 1,5 ч
2	сентябрь	май	36	72	108	2 раза в неделю по 1,5 ч
3	сентябрь	май	36	72	108	2 раза в неделю по 1,5 ч

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: занятия проводятся в хореографическом зале.

Оборудование: гимнастические скамейки и маты, музыкальный центр, гимнастический костюм на каждого учащегося, балетки.

Информационное обеспечение: подборка литературы по акробатике/страничка ВК/Иван Назаров/ тренер по акробатике и воркауту <https://vk.com/18nazarov>

Кадровое обеспечение: педагог с высшей кв. категорией, профильным образованием.

2.3. Формы аттестации

Тестирование группы проводится два раза в течение учебного года:

- базовое тестирование – октябрь;
- контрольное тестирование – май.

Сдача спортивных нормативов. Соревнования, конкурсы, показательные выступления.

2.4. Оценочные материалы

1 год обучения

Показатели физической подготовленности

Физические упражнения	Уровень освоения		
	низ	ср	выс
Приседания, за 1 мин. кол-во раз	34	36	38
Прыжок в длину с места, см	90	110	130
«Пресс» за 1 мин., кол-во раз	15	20	25
Наклон сидя, см	3	6	10

2 год обучения

Показатели физической подготовленности

Физические упражнения	Уровень освоения		
	низкий	средний	высокий
Отжимания в упоре лежа, кол-во раз	5	6	8
Прыжок в длину с места, см	100	125	155
Угол в упоре, с	3	5	8
«Пресс» за 1 мин, кол-во раз	26	28	35
Наклон сидя, см	5	8	11

3 год обучения

Показатели физической подготовленности

Физические упражнения	Уровень освоения		
	низкий	средний	высокий
Отжимания в упоре лежа, кол-во раз	5	7	13
Прыжок в длину с места, см	110	135	160
Угол в упоре, с	3	5	8
«Пресс» за 1 мин, кол-во раз	25	35	40
Наклон сидя, см	8	10	12

2.5. Методические материалы

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий: включают в себя теорию и практику. Каждое занятие содержит разминку (ОРУ, стрейчинг), ОФП, СФП, элементы хореографии, элементы гимнастики и акробатики, составление и разучивание танцевальных движений, разучивание поддержек.

В течение года происходят как запланированные, так и внеплановые выступления (по приглашениям).

В программу включена теоретическая часть, которая реализуется следующими принципами и методами:

- Принципы: научности, доступности, систематичности, динамичности, взаимодействия теории с практикой.
- Методы: поэтапных открытий, диалогический, сравнения, метод активизации деятельности и мышления, метод привлечения эмоционального, визуального и бытового опыта учащихся.

Практическая часть построена на следующих методах:

Повторный, игровой, круговой, равномерный, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Особенности организации образовательного процесса: очно.

Методы обучения: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративные, игровые.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Педагогические технологии: технология группового обучения, личностно-ориентированное обучение и воспитание, технологии развивающего обучения, технология модульного обучения, социально-воспитательные технологии.

Алгоритм учебного занятия:

1. Постановка цели занятия. Разминка.
2. Повторение ранее изученного материала по теме.
3. Разбор теоретических вопросов.
4. Отработка практических навыков по выполнению заданий.
5. Подведение итогов занятия. Выяснение затруднений учащихся по данной теме.

Основные средства тренировочного воздействия:

- общеразвивающие упражнения;
- комплекс прыжковых упражнений;
- силовые упражнения (с отягощениями и без)
- элементы акробатики (кувырки, повороты, группировки, перекаты и т.д.);
- элементы гимнастики («мост», махи, шпагаты и т.д.);
- элементы хореографии
- комплекс прыжковых упражнений;
- музыкальное сопровождение.

Осуществление общей физической подготовки:

Развитие гибкости: активные и пассивные упражнения направленные на развитие гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости

позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях).

Развитие выносливости: прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью, а также за счёт увеличения плотности и интенсивности занятий.

Развитие силы: статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, сопротивление партнёра), направленные на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног.

Развитие координации движений: упражнения, которые предъявляют высокие требования к точности движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения, в которых имеется элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

Развитие быстроты: упражнения, связанные с необходимостью мгновенного реагирования на различные сигналы, за минимальное время преодолевать короткие расстояния (бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры).

Осуществление специальной физической подготовки:

Строевые упражнения: перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом, скрещением;

Силовые упражнения: акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках и т.д.), пирамиды;

Скоростно-силовые упражнения: различные прыжки, подскоки, выпрыгивания;

Координационные упражнения: основные положения рук и ног, используемые в спортивной акробатике, акробатические упражнения (кувырки, колеса, перевороты), пируэты, двойные пируэты;

Развитие гибкости: шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты;

Танцевальные упражнения: восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк, рок, поп, рэп, лирический, народный танец, сочетание стилей);

Хореография: исправление осанки (подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника). Элементы классического танца.

Акробатика: перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полу шпагат.

Пирамиды: групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

2.6. Список использованной литературы

- Литература для педагога:

1. Андреев И.В. Психология и педагогика. Учебное пособие. М. Эксмо. 2008г.

2. Андраников С.Г. Теория и практика сценической школы. Учебное пособие. М., ГОУДОД ФЦРСДОД, 2006г.
3. Брыкин А. Т. Смолевский В.М. Гимнастика. М, 1985г
4. Генералова И.А. Мастерская чувств. Методическое пособие. С-Пб, 2006г.
5. Коркин В.И. «Акробатика», М. Физкультура и спорт 1983
6. Кузмина К.А. Беянина С.И. Анатомия, физиология, гигиена человека, методические рекомендации. Саратовский медицинский институт, 1991г
7. Панфилова А.А. Хрестоматия по анатомии. Саратов. Лицей, 2005г.
8. Петров П.К. и Пономарев Г.И «Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе», Ижевск: издательство УдГУ -1994.
9. Поляков В.С. На зарядку становись. М. Детская энциклопедия 2009г.
10. Павлов И.Б. Баршай В.М. Ихимчук В.Н. Гимнастика с методикой преподавания; М., 1989г
11. Смирнов А.Т. Основы безопасной жизнедеятельности. М, Просвещение 2008- 2010гг.
12. Основы циркового творчества. МГУКИ, 2004г.
13. Филиппова Е.И. Методические рекомендации по классическому экзерсису для руководителей танцевальных коллективов. Саратов. 1990г.
- Шевченко Г.Н. Основы безопасности жизнедеятельности, 2005г.
14. Пименов О.В. Опорно - двигательная система. Воронеж. 2009г.
15. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
16. Физическое воспитание учащихся. М. Просвещение 2006г.
17. Физическое воспитание учащихся с направленным развитием двигательных способностей. М. Спорт. 1993г.;

- Литература для учащихся и родителей:

1. Бакал Д.С. и др. Большая олимпийская современная энциклопедия. М. Эксмо, 2008г.
2. Малов В. И. 100 великих достижений. М. Вега, 2007г.
3. Сирота А.А. М., Детская энциклопедия, 2005г.