

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

СЕКТОР ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Принято
педагогическим советом МБУ ДО ДТДМ
Протокол №1 от 31.08.2023 г.
Одобрено
методическим советом МБУ ДО ДТДМ
Протокол № 11 от 30.08.2023 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДТДМ
_____ Е.Э. Жихарцева
Приказ № 789 от 31.08. 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Возрождение - Мастер»

Возрастная категория: 13-18 лет.

Срок реализации: 3 года.

Разработчик:
Нагорная Н.А., педагог
дополнительного образования.
Методическое сопровождение:
Мушинская О.Н., ст. методист.

Ростов-на-Дону

2023 г.

I. Пояснительная записка.

Одним из целевых ориентиров деятельности организации дополнительного образования детей является адаптация обучающихся к жизни в обществе, их профессиональная ориентация. Профессиональная ориентация обеспечивается реализацией дополнительных общеобразовательных программ и программ предпрофессиональной подготовки. Последний вид программ получил свое развитие в связи с появлением нового закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ.

Программа углублённого изучения танцевально-гимнастического направления предполагает наличие у обучающихся базовой системы знаний, умений, навыков в предметной области.

На данном этапе реализации образовательной программы, обучающиеся, на углублённом уровне совершенствуют технику исполнения в хореографии, акробатике, воздушной гимнастике, выполняют упражнения со сложными элементами, а также участвуют в различных конкурсах-фестивалях, выступают перед зрителями. Это часть программы адресована учащимся с высоким уровнем учебной мотивации, достигшим высоких результатов освоения основной части дополнительной общеобразовательной программы «Возрождение». Как правило, обучение на этом этапе ведется в мини-группах или по индивидуальным образовательным маршрутам.

Обучение по данной программе более трудоёмкое, и предполагает большой объём самостоятельной работы. Программа более ориентирована на достижение результата, нежели на организацию содержательного досуга ребёнка.

Программа разработана на основе теории и методики физического воспитания и хореографического образования, возрастных физиологических и психологических особенностей детей и подростков, личного опыта педагогов.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы заключается в её содержании на уровне глубокого изучения техники и методики в хореографии, акробатике, воздушной гимнастике. Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательного учреждения, социума.

Содержательный аспект позволяет воспитать трудолюбие, самостоятельность; формировать потребность в труде, осознанное отношение к нему, стремление и умение постоянно совершенствоваться основы мастерства; развивать значимые психофизиологические функции организма, важные качества личности; мастерство в избранной деятельности; формировать готовность творчески разрешать проблемные ситуации, принимать нестандартные решения.

Вид программы: авторская, комплексная

Срок реализации: 3 года.

Содержание программы осваивается обучающимися в течение всего календарного года. В летний период реализуется образовательный модуль «Летняя работа» (приложение 1.).

Адресат программы: дети школьного возраста от 13 лет до 18 лет.

Условия набора и комплектования учебных групп: принимаются обучающиеся, имеющие определённый набор знаний, умений и навыков в области гимнастики и хореографии. Дети, прошедшие обучение по программе студии гимнастики и танца «Возрождение». А также, дети, имеющие навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства. К обучающим предъявляется требование о наличии или отсутствии медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам, и допуск к занятиям по заключению врача.

Учебные занятия, в большинстве случаев, являются комплексными. Они включают в себя углублённое обучение гимнастике и хореографии.

Обучение по программе ведётся в малых группах, с количеством обучающихся от 5 – до 8 человек.

Новизна данной образовательной программы заключается в совместимости двух творческих направлений: спорта и искусства. Согласно своему мастерству, воспитанники студии «Возрождение», имеют возможность поступления в университеты физической культуры и спорта, институты и колледжи культуры.

Цель:

Развитие и совершенствование творческих и спортивных способностей обучающихся. Создание условий для получения обучающимися умений и навыков, необходимых при выборе профессии.

Задачи углублённого обучения:

Развивающие:

- создавать условия для развития самостоятельности при изучении техники исполнения элементов воздушной гимнастики, акробатики, хореографии;
- развивать навыки по прерыванию элементов, связанных с возникшей опасностью срыва или падения, во время выполнения элементов воздушной гимнастики;
- создавать условия для развития навыков уверенного поведения во время выступления перед зрителями;
- развивать коммуникативные и рефлексивные способности обучающихся;
- - формирование и развитие творческих и спортивных способностей, обучающихся;
- развивать интерес к гимнастике и танцу, потребности в самовыражении и профессиональном самоопределении в будущем.

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность, трудолюбие, самостоятельность;
- воспитывать общую культуру;

- способствовать воспитанию потребности в здоровом образе жизни, бережного отношения к своему здоровью;
- воспитывать потребность в физическом развитии;

Обучающие:

- формировать умение самостоятельно изучать и применять в практической деятельности технику исполнения элементов воздушной гимнастики, акробатики, хореографии;
- формировать умение самостоятельно осуществлять самоконтроль и самостраховку при выполнении гимнастических элементов и композиций;
- формировать умение самостоятельно выполнять новые элементы воздушной гимнастики на выбранном воздушном снаряде, акробатических этюдов в сочетании с элементами хореографии;
- формировать умение видеть, анализировать и исправлять ошибки исполнения;
- формировать навыки по прерыванию элементов, связанных с возникшей опасностью срыва или падения, во время выполнения композиций воздушной гимнастики;
- формирование умений создания художественного образа номера при исполнении элементов воздушной гимнастики и акробатики в сочетании с элементами хореографии.

**Технологическая карта
дополнительной общеобразовательной программы
«Возрождение-Мастер».**

Год обучения	Образовательные блоки модуля	Прогнозируемые результаты
1-ый год	- образовательный блок «Гимнастика»;	Выполнение элементов гимнастики и хореографии на высоком уровне. Знание гимнастической и хореографической терминологии. Практические знания и навыки по правилам поведения в зале, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям. Владение командным голосом при построении. Знания и навыки в проведении подготовительной части занятия. Знание приёмов страховки и помощи. Умение оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций.
216 ч.	- образовательный блок «Хореография».	
216 ч.	- образовательный блок «Воздушная гимнастика»	
216 ч.	- образовательный блок «Акробатика»	
2-ой год	- образовательный блок «Гимнастика»;	
216 ч.		

216 ч.	- образовательный блок «Хореография».	
216 ч.	- образовательный блок «Воздушная гимнастика»	
216 ч.	- образовательный блок «Акробатика»	
3-ий год 216 ч.	- образовательный блок «Гимнастика»;	Умение составлять комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед выступлениями на сцене. Умение составлять планов-конспектов тренировочных занятий по ОФП и СФП. Проведение тренировочных занятий под наблюдением тренера в качестве его помощника. Умение подбирать гимнастические и хореографические элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших воспитанников. Умение самостоятельно разбирать элементы воздушной гимнастики. Знать правила поведения на сцене во время выступления, конкурсов, фестивалей.
216 ч.	- образовательный блок «Хореография».	
216 ч.	- образовательный блок «Воздушная гимнастика»	
216 ч.	- образовательный блок «Акробатика»	

Форма проведения занятий: групповая, индивидуальная.

Типы занятий: практические занятия, концертно-исполнительская деятельность.

Продолжительность каждого образовательного блока: 216 часов в год.

Режим занятий: 6 часов в неделю по каждому образовательному блоку, 3 раза в неделю по 2 часа.

Занятия проводятся в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-20. Продолжительность одного 1 часа – 45 минут, с обязательным перерывом 10-15 мин.

2.2. Образовательный модуль «Учебно-тренировочный этап»

(1-3 год обучения по программе).

2.2.1. Образовательный блок «Хореография».

II. Учебно-тематический план.

Первый год обучения (216 ч.), углублённый уровень.

№ п/п	Название разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие.	2	2	
2.	Педагогическая диагностика.	2		2
3.	Гимнастика.	76		76
3.1	Партерная гимнастика.	36		36
3.2	Гимнастические элементы.	40		40
4.	Хореография.	56		56
4.1	Классический танец.	32		232
4.2	Основные элементы народно-сценического танца.	24		24
5.	Постановочная хореография.	76		76
5.1	Разучивание танцевально-гимнастической композиции.	18		18
5.2	Отработка элементов танца и гимнастики.	32		2832
5.3	Работа над техникой, стилем и выразительностью.	26		26
6.	Педагогическая диагностика. Итоговое занятие.	4		4
	Итого:	216	4	212

Второй год обучения (216 ч.), уровень углублённый.

№ п/п	Название разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие.	2	2	
2.	Педагогическая диагностика.	2		2
3.	Гимнастика.	78		78
3.1	Партерная гимнастика.	36		36
3.2	Гимнастические элементы.	42		42
4.	Хореография.	56		56
4.1	Классический танец.	32		32
4.2	Основные элементы народно-сценического танца.	24		24
5.	Постановочная хореография.	74		74
5.1	Разучивание танцевально-гимнастической композиции.	18		18
5.2	Отработка элементов танца и гимнастики.	32		32
5.3	Работа над техникой, стилем и выразительностью.	24		24
6.	Педагогическая диагностика. Итоговое занятие.	4		4
	Итого:	216	4	212

Третий год обучения (216 ч.), уровень углублённый.

№ п/п	Название разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие.	2	2	
2.	Педагогическая диагностика.	2		2
3.	Гимнастика.	78		78
3.1	Партерная гимнастика.	36		36
3.2	Гимнастические элементы.	42		42
4.	Хореография.	56		56
4.1	Классический танец.	32		32
4.2	Основные элементы народно-сценического танца.	24		24
5.	Постановочная хореография.	74		74
5.1	Разучивание танцевально-гимнастической композиции.	18		18
5.2	Отработка элементов танца и гимнастики.	32		32
5.3	Работа над техникой, стилем и выразительностью.	24		24
6.	Педагогическая диагностика. Итоговое занятие.	4		4
	Итого:	216	4	212

1.2.2. Образовательный блок «Акробатика».

Первый год обучения, 2 уровень углублённый.

№ п/п	Название разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие.	2	2	
2.	Педагогическая диагностика.	2		2
3.	Общая физическая подготовка.	12		12
4.	Специальная физическая подготовка.	18		18
4.1	Упражнения скоростные и координационные.	4		4
4.2	Упражнения на растяжку и гибкость.	4		4
4.3	Подготовительные упражнения для акробатических элементов.	10		10
5.	Прыжковая акробатика – техническая подготовка.	108		108
5.1	Кувырок.	6		6
5.2	Стойки.	12		12
5.3	Колесо.	12		12
5.4	Перевороты.	18		18
5.5	Подготовка на рондат.	20		20
5.6	Подготовка на фляк.	20		20
5.7	Подготовка на сальто (прыжок в группировку).	20		20
6.	Групповая акробатика – техническая подготовка	72		72
6.1	Акробатические упражнения в парах.	36		36
6.2	Акробатические упражнения в тройках.	36		36
7.	Педагогическая диагностика. Итоговое занятие.	2		2

	Итого:	216	2	214
--	---------------	------------	----------	------------

Второй год обучения (216 ч.), уровень углублённый.

№ п/п	Название разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие.	2	2	
2.	Педагогическая диагностика.	2		2
3.	Общая физическая подготовка.	12		12
4.	Специальная физическая подготовка.	18		18
4.1	Упражнения скоростные и координационные.	4		4
4.2	Упражнения на растяжку и гибкость.	4		4
4.3	Подготовительные упражнения для акробатических элементов.	10		10
5.	Прыжковая акробатика – техническая подготовка.	108		108
5.1	Кувырок.	6		6
5.2	Стойки.	12		12
5.3	Колесо.	12		12
5.4	Перевороты.	18		18
5.5	Подготовка на рондат.	20		20
5.6	Подготовка на фляк.	20		20
5.7	Подготовка на сальто (прыжок в группировку).	20		20
6.	Групповая акробатика – техническая подготовка	72		72
6.1	Акробатические упражнения в парах.	36		36
6.2	Акробатические упражнения в тройках.	36		36
7.	Педагогическая диагностика. Итоговое занятие.	2		2
	Итого:	216	2	214

Третий год обучения (216 ч.), уровень углублённый.

№ п/п	Название разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие.	2	2	
2.	Педагогическая диагностика.	2		2
3.	Общая физическая подготовка.	12		12
4.	Специальная физическая подготовка.	18		18
4.1	Упражнения скоростные и координационные.	4		4
4.2	Упражнения на растяжку и гибкость.	4		4
4.3	Подготовительные упражнения для акробатических элементов.	10		10
5.	Прыжковая акробатика – техническая подготовка.	108		108
5.1	Кувырок.	6		6
5.2	Стойки.	12		12

5.3	Колесо.	12		12
5.4	Перевороты.	18		18
5.5	Подготовка на рондат.	20		20
5.6	Подготовка на фляк.	20		20
5.7	Подготовка на сальто (прыжок в группировку).	20		20
6.	Групповая акробатика – техническая подготовка.	72		72
6.1	Акробатические упражнения в парах.	36		36
6.2	Акробатические упражнения в тройках.	36		36
7.	Педагогическая диагностика. Итоговое занятие.	2		2
	Итого:	216	2	214

2.2.3. Образовательный блок «Воздушная гимнастика»

Первый год обучения (216 ч.), уровень углублённый.

№ п/п	Название разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Педагогическая диагностика.	2		2
2.	Общая физическая подготовка.	32		32
3.	Специальная физическая подготовка.	22		22
3.1	Подготовительные упражнения на координацию, гибкость, растяжку.	14		14
3.2	Подготовительные упражнения для тренировки хвата и вися.	14		14
4.	Техническая подготовка гимнастов.	90		90
4.1	Упражнения на кольце.	30		30
4.2	Упражнения на трапеции.	30		30
4.3	Упражнения на корде-парели.	30		30
5.	Самостраховка.	10		10
5.1	Приёмы самостраховки и самоконтроля во взаимосвязи с содержанием и техникой упражнения.	10		10
6.	Постановочная работа.	58		58
6.1	Композиция на трапеции.	18		18
6.2	Композиция на кольце.	18		18
6.3	Композиция на корде-парели.	22		22
7.	Педагогическая диагностика. Итоговое занятие.	2		2
	Итого:	216		216

Второй год обучения (216 ч.), уровень углублённый.

№ п/п	Название разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Педагогическая диагностика.	2		2

2.	Общая физическая подготовка.	20		20
3.	Специальная физическая подготовка.	12		12
3.1	Подготовительные упражнения на координацию, гибкость, растяжку.	4		4
3.2	Упражнения для тренировки хвата и виса, лазанье по канату.	8		8
4.	Техническая подготовка гимнастов.	100		100
4.1	Упражнения на кольце.	20		20
4.2	Упражнения на трапеции.	20		20
4.3	Упражнения на корде-парели.	20		20
4.4	Упражнения на бамбуке.	20		20
4.5	Упражнения на полотнах.	20		20
5.	Самостраховка и самоконтроль.	10		10
6.	Постановочная работа.	70		70
6.1	Композиция на трапеции.	14		14
6.2	Композиция на кольце.	14		14
6.3	Композиция на корде-парели.	14		14
6.4	Композиция на бамбуке.	14		14
6.5	Композиция на полотнах.	14		14
7.	Педагогическая диагностика. Итоговое занятие.	2		2
	Итого:	216		216

Третий год обучения (216 ч.), уровень углублённый.

№ п/п	Название разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Педагогическая диагностика.	2		2
2.	Общая физическая подготовка.	20		20
3.	Специальная физическая подготовка.	12		12
3.1	Подготовительные упражнения на координацию, гибкость, ловкость, растяжку.	4		4
3.2	Упражнения для тренировки хвата и виса, лазанье по канату.	8		8
4.	Техническая подготовка гимнастов.	100		90
4.1	Упражнения на кольце.	20		20
4.2	Упражнения на трапеции.	20		20
4.3	Упражнения на корде-парели.	20		20
4.4	Упражнения на бамбуке.	20		20
4.5	Упражнения на полотнах.	20		20
5.	Самостраховка и самоконтроль.	10		10
6.	Постановочная работа.	70		70
6.1	Композиция на трапеции.	14		14
6.2	Композиция на кольце.	14		14
6.3	Композиция на корде-парели.	14		14

6.4	Композиция на бамбуке.	14		14
6.5	Композиция на полотнах.	14		14
7.	Педагогическая диагностика. Итоговое занятие.	2		2
	Итого:	216		216

III. Содержание программы. Первый год обучения, уровень углублённый.

1. Вводное занятие.

Правила во время занятий: требования к обуви и тренировочной одежде, причёске; соблюдение порядка и чистоты в зале и раздевалке; правила личной гигиены; правила безопасного поведения во время занятий.

Диагностические упражнения для оценки остаточных знаний и умений, обучающихся на начало учебного года; оценка физической подготовленности обучающихся для освоения содержания программы.

2. Педагогическая диагностика.

Диагностические упражнения для оценки остаточных знаний и умений, обучающихся на начало учебного года; оценка физической подготовленности обучающихся для освоения содержания программы 2 уровня сложности.

3. Гимнастика.

3.1. Партерная гимнастика.

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнения в положении «Мост»

1. Мост на одну руку. В положении моста (на обеих руках) передать тяжесть тела на одну руку, другую поднять вперед. Удержание 10 счётов.

2. Из стройки ноги врозь правую (левую) руку поднять вверх, левую (правую) — вперед. Наклоняясь назад (голову назад), подавая таз вперед, выполнить мост на одну руку. Выполнить по 10 подходов на каждую руку,

3. Мост на одну ногу. Выполнив мост, передать тяжесть тела на руки и одну ногу, другую выпрямить. Выполнить батман по 10 раз на каждую ногу.

4. Мост на одну ногу. Выполнив мост, передать тяжесть тела на руки и одну ногу, другую согнуть на положение «пассе». Выполнить батман по 10 раз на каждую ногу.

5. Мост на одну руку и ногу. В положении моста поднять разноименные руку и ногу. Удержание положения по 10 счетов на каждую сторону.

6. Мост опорой на предплечья. В положении моста передать тяжесть тела на ноги, опуститься на предплечья. Удержание положения 10 счётов.

7. Мост на коленях. Из стойки на коленях руки вверх, наклоняясь назад, опуститься в мост. Выполнить 10 раз

3.2. Гимнастические элементы.

- Разновидности равновесий и волн.
- Спиральный поворот на двух ногах, с волной – «топлев»
- Вращения – шпагат вперёд, в сторону, аттитюд.
- Поворот (Трубникова) из бокового шпагата, туловище горизонтально к переднему шпагату.
 - Повороты «казак».
 - Вращение – «пенше», также «пенше» в кольцо.
 - Кувырок вперёд/назад из положения стоя, на коленках, сидя и т.д.; с промежуточной опорой на одну руку, две руки, локти; с положением ног - передний шпагат, боковой шпагат, ноги вместе, карусель, кабриоль/ с подбивом, ронд, с согнутой ногой или прямой.
 - Колесо из положения стоя, на коленях; с промежуточной опорой на одну или две руки, локти, грудь; с положением ног – боковой шпагат, ноги вместе, смена ног.
 - Перекаты на грудь вперёд/ назад из положения стоя, на коленях, лёжа; с положением ног – вместе, последовательно, шпагат, с прямым и согнутым коленом.
 - Перекат на грудь/ спину, проход через плечо с движением «качели» перекал через спину/ прогиб назад перекал на грудь.
 - Шаги с поворотами или вращение на одной, двух ногах.
 - Прыжки, толчком одной/двух ног, прогнувшись, в кольцо.
 - «Кабриоль» вперёд, назад, в сторону.
 - Прыжок прогнувшись, с ногой в «пассе», другая в кольцо.
 - Прыжок со сменой ног сзади, прогнувшись, с поворотом.
 - Прыжок «казак», с разным положением ног, с поворотом.
 - «Жете» прогнувшись, в кольцо.
 - Прыжок в шпагат со сменой ног.

4. Хореография.

4.1. Классический танец.

Экзерсис: *demi plie*, *grand plie* в I, II, IV и V позициях; *releve* на полупальцы в I, II, IV и V позициях; *battment tendu* в V позиции, все направления; *battment tendu jete* в 5 позиции, все направления; *rond de jamb par ter en dehors et en dedans*, с *port de bras*; *rond de jamb en l'air en dehors et en dedans*; *battment fondu* - все направления; *battment soutenu* – все

направления; battment frappe на 30⁰ en face – все направления; battment developpe в позах croisee et effacee – все направления; battement releve lent на 90⁰ en face, – все направления; grand battement jete с I, V позиций en face, pointe, в позах croisee et effacee – все направления; pas balance; позы arabesque, attitude, terboushon - adagio (включает элементы developpe, releve lant, port de bras).

Allegro: chagement de pied, echappe, assamble, sissone simple, ouverte, ferme, jete, **Jete entrelacee**. Tours: tours soutenu, tours shene; tours fouetté; подготовка к grand fouetté en tournant en dedans (итальянское фуэте); подготовка к tours обертас; tours с продвижением по диагонали, дуге, кругу.

4.2. Народно-сценический танец.

Припадания в русском народном танце

- в 1-ом прямом положении, и с поворотом;
- в 3-м свободном положении, без подъёма на полупальцы;
- в 3-м свободном положении, с подъёмом на полупальцы;
- в 3-м свободном положении, с подъёмом на полупальцы и последующими двумя ударами полупальцами;
- «гармошка», с продвижением вправо/влево, с поворотом вокруг своей оси по кругу, с постепенным поворотом головы в сторону по ходу движения, «гармошка» с разнообразным движением рук;
- «ёлочка» с продвижением вправо/влево, с поворотом вокруг своей оси по кругу, руки в 1-м, 3-м или 4-м положении, исполняется плавно, без рывков, ноги вытянутые в коленях;
- «ковырялочка» с подскоком и без подскока;
- «верёвочка» - простая (одинарная), без продвижения, с продвижением вперёд/назад, простая (двойная) с двойным ударом, с переступанием на всю стопу или на ребро каблука вперёд/ в сторону;
- «моталочки» - с движением ног вперёд/назад, вправо/влево, без подскоков и с небольшими подскоками на опорной ноге, на полной стопе, на полупальцах.

5. Постановочная хореография.

Изучение идеи и постановка танцевальной композиции. Контроль собственного исполнения, согласовывая его с коллективным исполнением. Совершенствование устойчивости, «апломб» в упражнениях на полупальцах у опоры и на середине. Выразительное и ритмичное движение в соответствии с разнообразным темпом и характером музыки. Согласованные движения рук, ног, корпуса при переходе из позы в позу. Тренировочная работа над совершенствованием музыкальности, синхронности в исполнении. Отработка чёткости и чистоты рисунка танца, построений, перестроений. Построение рисунка в танце, перестроение в шахматный порядок, по кругу, лучами, построение коридора, собраться в одну точку и разойтись по своим точкам. Работа над выразительностью и эмоциональностью исполнения;

6. Педагогическая диагностика. Итоговое занятие, 4 ч., практика.

Диагностика эффективности освоения содержания обучающимися. Мини-концерт для родителей.

Второй год обучения, уровень углублённый

1. Вводное занятие.

Правила во время занятий: требования к обуви и тренировочной одежде, причёске; соблюдение порядка и чистоты в зале и раздевалке. Правила личной гигиены. Правила безопасного поведения во время занятий.

Диагностические упражнения для оценки остаточных знаний и умений, обучающихся на начало учебного года. Оценка физической подготовленности обучающихся для освоения содержания программы углублённого уровня.

2. Педагогическая диагностика.

Диагностические упражнения для оценки остаточных знаний и умений, обучающихся на начало учебного года; оценка физической подготовленности обучающихся для освоения содержания программы 2 уровня сложности.

3. Гимнастика.

3.1. Партерная гимнастика.

- Гибкость подвижность тазобедренного сустава
- Шпагаты на полу
- 1 с правой ноги
- 2 с левой ноги
- поперечный
- плотное касание пола правым и левым бедром
- Пресс силовые способности
- Лежа на спине в сед до горизонтали
- Сила мышц спины - лежа на животе руки за голову, ноги закреплены, прогнуться назад до горизонтали.
- "Мост" на коленях
- И.П. - стойка на коленях, прогнуться назад с захватом, фиксация положения
- сила мышц пресса - лежа на спине, ноги вверх в сед углом, ноги в поперечный
- шпагат
- Складка вперед со скамейки

3.2. Гимнастические элементы.

- Разновидности равновесий и волн.
- Спиральный поворот на двух ногах, с волной – «топлеви»
- Спиральный поворот на одной ноге - «топлеви», с прогибом назад, голова назад.
- Вращения – шпагат вперёд, в сторону, аттитюд.

- Поворот (Трубникова) из бокового шпагата, туловище горизонтально к переднему шпагату.
- Повороты «казак».
- Вращение – «пенше», также «пенше» в кольцо.
- Вращение в шпагате, с захватом рукой, с наклоном вперёд/назад.
- Кувырок вперёд/назад из положения стоя, на коленках, сидя и т.д.; с промежуточной опорой на одну руку, две руки, локти; с положением ног - передний шпагат, боковой шпагат, ноги вместе, карусель, кабриоль/ с подбивом, ронд, с согнутой ногой или прямой.
- Колесо из положения стоя, на коленях; с промежуточной опорой на одну или две руки, локти, грудь; с положением ног – боковой шпагат, ноги вместе, смена ног.
- Перекаты на грудь вперёд/ назад из положения стоя, на коленях, лёжа; с положением ног – вместе, последовательно, шпагат, с прямым и согнутым коленом.
- Перекат на грудь/ спину, проход через плечо с движением «качели» перекал через спину/ прогиб назад перекал на грудь.

- Боковое вращение, проход через мостик в выброс ноги в шпагат.
- Боковое вращение, прогнувшись назад из положения стоя, на коленях с промежуточной опорой на одну, две руки, локти, грудь; с проходом через мостик на 1-2 ноги, с отрывом ног; с движением ног – ноги вместе, последовательно, шпагат, прямые или согнутые колени.
- Боковой перекал с проходом через шпагат или без.
- Шаги с поворотами или вращение на одной, двух ногах.
- Прыжки, толчком одной/двух ног, прогнувшись, в кольцо.
- «Кабриоль» вперёд, назад, в сторону.
- Прыжок прогнувшись, с ногой в «пассе».
- Прыжок прогнувшись, с ногой в «пассе», другая в кольцо.
- Прыжок со сменой ног сзади, прогнувшись, с поворотом.
- Прыжок «казак», с разным положением ног, с поворотом.
- Прыжок «казак», Жуковой.
- «Жете» прогнувшись, в кольцо.
- Прыжок «щука», ноги вместе/врозь.
- Подбивной прыжок, с отталкиванием одной/двумя ногами, в кольцо, с наклоном туловища назад.
- Прыжок в шпагат со сменой ног.
- Прыжок «баттерфляй» (свободная нога проходит через положение близкое к горизонтали, толчковая нога проходит по горизонтали, во время полёта туловище проходит положение горизонтали, или ниже)

4. Хореография.

4.1. Классический танец

Экзерсис: *demi plie*, *grand plie* в I, II, IV и V позициях; *releve* на полупальцы в I, II, IV и V позициях; *battment tendu* в V позиции, все

направления; battment tendu jete в V позиции, все направления; rond de jemb par ter en dehors et en dedans, с port de bras; rond de jamb en l'air en dehors et en dedans; battment fondu - все направления; battment soutenu – все направления; battment frappe на 30⁰ en face – все направления; battment developpe в позах croisee et effacee – все направления; battement releve lent на 90⁰ en face, – все направления; grand battement jete с I, 5 позиций en face, pointe, в позах croisee et effacee – все направления; pas balance; позы arabesque, attitude, terboushon adajio (включает элементы developpe, releve lant, port de bras).

Allegro: chagement de pied, echappe, assamble, sissone simple, ouverte, ferme, jete, **Jete entrelacee**. Tours: tours soutenu, tours shene; tours fouetté; grand fouetté en tournant en dedans (итальянское фуэте); tours обертас; tours с продвижением по диагонали, дуге, кругу.

Самостоятельно выполнение изученных элементов классического танца.

4.2. Народно-сценический танец.

Основные элементы русского народного танца:

- «маятник» - с подскоками на полупальцах, с подскоками на всей стопе;
- «голубец» - с продвижением вперед, в сторону, с переступаниями.

Вращения на месте:

- пируэт endehors из 3-ей позиции на присогнутом колене;
- пируэт endedans со 2-ой невыворотной позиции на присогнутом колене;
- пируэты endehors и endedans по 6-ой позиции на присогнутом или на вытянутом колене;
- вращение на припадание;
- бег в повороте на месте;
- вращения со скачком на опорной ноге;
- обертас - в прыжке, с пируэтом.

Вращения по диагонали:

- «блинчики» - с вытянутыми ногами, с поджатыми ногами;
- tourschainés;
- бегунец;
- вращение «носок-каблук».

5. Постановочная хореография.

Поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование танцевально-гимнастических композиций, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности выразительности и артистизма.

6. Педагогическая диагностика. Итоговое занятие, 4 ч., практика.

Диагностические упражнения на определение уровня освоения содержания программы обучающимися. Мини-концерт: показ родителям танцевально-гимнастических композиций.

Третий год обучения, уровень углублённый.

1. Вводное занятие.

Правила во время занятий: требования к обуви и тренировочной одежде, причёске; соблюдение порядка и чистоты в зале и раздевалке. Правила личной гигиены. Правила безопасного поведения во время занятий.

2. Педагогическая диагностика.

Диагностические упражнения для оценки остаточных знаний и умений, обучающихся на начало учебного года. Оценка физической подготовленности обучающихся для освоения содержания программы углублённого уровня.

3. Гимнастика.

3.1. Партерная гимнастика

Примерный комплекс для развития гибкости

- Из стойки ноги врозь 20 пружинистых наклонов вперед.
- Лицом к опоре, наклон назад (подбородок к груди), наклон назад с откинутой головой, правая рука вверх, затем то же, но левая. Держать 20 сек. Повторять упражнение 3 раза.
- Боком к опоре, I свободная позиция. Махи вперед в максимальном темпе. Выполнять до тех пор, пока не возникает явного снижения скорости выполнения. То же в сторону, то же назад. То же с другой ноги. Чрез 2-3 мин. Повторить задание, выполняя махи, сгибая – разгибая работающую ногу, при движении назад – кольцом. Для гимнасток высокой квалификации рекомендуется выполнять упражнения с отягощением, прикрепленным к стопе от 1 до 3 кг
- Из седа на пятках, перейти в упор на оттянутых носках, пружинить, сесть на пятках, согнуть правую руку за голову, левую за спину (сцепить, соединить ладони, держать 20 сек, то же с другой руки (поменять руки), держать 20 сек.). Руки за спину, ладони соединить, отвести максимально назад – держать 20 сек. Повторить упражнение 3-4 раза.
- Шпагат, правая вперед (для гимнасток высокой квалификации пятка правой ноги на возвышении от 10 до 20 см). Держать от 30 сек до 1 мин. То же левая вперед, то же в прямом шпагате. После 2-3 мин. отдыха повторить задание ещё раз. Упражнение выполняется с партнером: спиной к опоре, правая впереди, партнеру пружинистым движением поднять ногу на предельной высоте 10-20 с., расслабить мышцы бедра, партнер пружинистым движением поднимает ногу вперед до предела и т.д. Повторить 3-4 раза каждой ногой. Обратит внимание на выворотное положение бедра работающей ноги, опорная – в свободной позиции. То же, стоя боком к опоре (близко, касаясь бедром опоры). Партнер стоит сзади занимающегося, одной рукой поднимает ногу, другой удерживает грудную клетку в положении прямо. Опорная и работающая нога выворотны. Задание то же, что и в упр.1. То же, стоя лицом к опоре (близко) в I закрытой позиции.

Пружинистые движения ногой назад (невыворотно) с помощью партнера.

3.2. Гимнастические элементы.

- Совершенствование гимнастических элементов.
- Разновидности равновесий и волн.
- Спиральный поворот на двух ногах, с волной – «топлеви»
- Спиральный поворот на одной ноге - «топлеви», с прогибом назад, голова назад.
- Вращения – шпагат вперёд, в сторону, аттитюд.
- Поворот (Трубникова) из бокового шпагата, туловище горизонтально к переднему шпагату.
- Повороты «казак».
- Вращение – «пенше», также «пенше» в кольцо.
- Вращение в шпагате, с захватом рукой, с наклоном вперёд/назад.
- Кувырок вперёд/назад из положения стоя, на коленках, сидя и т.д.; с промежуточной опорой на одну руку, две руки, локти; с положением ног - передний шпагат, боковой шпагат, ноги вместе, карусель, кабриоль/ с подбивом, ронд, с согнутой ногой или прямой.
- Колесо из положения стоя, на коленях; с промежуточной опорой на одну или две руки, локти, грудь; с положением ног – боковой шпагат, ноги вместе, смена ног.
- Перекаты на грудь вперёд/ назад из положения стоя, на коленях, лёжа; с положением ног – вместе, последовательно, шпагат, с прямым и согнутым коленом.
- Перекат на грудь/ спину, проход через плечо с движением «качели» перекал через спину/ прогиб назад перекал на грудь.
- Боковое вращение, проход через мостик в выброс ноги в шпагат.
- Боковое вращение, прогнувшись назад из положения стоя, на коленях с промежуточной опорой на одну, две руки, локти, грудь; с проходом через мостик на 1-2 ноги, с отрывом ног; с движением ног – ноги вместе, последовательно, шпагат, прямые или согнутые колени.
- Боковой перекал с проходом через шпагат или без.
- Шаги с поворотами или вращение на одной, двух ногах.
- Прыжки, толчком одной/двух ног, прогнувшись, в кольцо.
- «Кабриоль» вперёд, назад, в сторону.
- Прыжок прогнувшись, с ногой в «пассе».
- Прыжок прогнувшись, с ногой в «пассе», другая в кольцо.
- Прыжок со сменой ног сзади, прогнувшись, с поворотом.
- Прыжок «казак», с разным положением ног, с поворотом.
- Прыжок «казак», Жуковой.
- «Жете» прогнувшись, в кольцо.
- Прыжок «щука», ноги вместе/врозь.
- Подбивной прыжок, с отталкиванием одной/двумя ногами, в кольцо, с наклоном туловища назад.
- Прыжок в шпагат со сменой ног.

- Прыжок «баттерфляй» (свободная нога проходит через положение близкое к горизонтали, толчковая нога проходит по горизонтали, во время полёта туловище проходит положение горизонтали, или ниже)

4.Хореография.

4.1. Классический танец, 24 ч.

Экзерсис: Экзерсис: demi plie, grand plie в I, II, IV и V позициях; releve на полупальцы в I, II, IV и V позициях; battment tendu в V позиции, все направления; battment tendu jete в V позиции, все направления; rond de jamb par ter en dehors et en dedans, с port de bras; rond de jamb en l'air en dehors et en dedans; battment fondu - все направления; battment soutenu – все направления; battment frappe на 30⁰ en face – все направления; battment developpe в позах croisee et effacee – все направления; battement releve lent на 90⁰ en face, – все направления; grand battement jete с I, V позиций en face, pointe, в позах croisee et effacee – все направления; pas balance; позы arabesque, attitude, terboushon; adajio (включает элементы developpe, releve lant, port de bras).

Allegro: chagement de pied, echappe, assamble, sissone simple, ouverte, ferme, jete, **Jete entrelacee.**

Tours: tours soutenu; tours shene; tours fouetté; tours обертас; grand fouetté en tournant en dedans (итальянское фуэте); tours с продвижением по диагонали, дуге, кругу.

Самостоятельно выполнение изученных элементов классического танца

4.2. Народно-сценический танец

Танцевальные тренировочные связки, из основных элементов русского народного танца.

Сочетание припаданий с притопами, шагами, «гармошкой», «ёлочкой» и др. элементами. «Ковырялочка» с переступаниями или притопами. «Ковырялочка» с «верёвочкой», «гармошкой», «моталочкой» и др. элементами. Комбинации вращений с элементами танца.

5. Постановочная хореография.

Постановка, изучение идеи танцевальной композиции. Музыкальность и синхронность в исполнении. Контроль собственного исполнения, согласовывая его с коллективным исполнением.

Сохранение правильного положения осанки и головы при выполнении поворота, удержание взгляда на ориентире по направлению движения. Выполнение шагов, бега, перемещения, поворотов, выпадов, прыжков, прогибов, battments. Выражение образа с помощью движений. Применение движения свободной пластики во время выступления. Уверенное и эмоциональное выступление на сцене перед различными категориями зрителей.

Построение рисунка в танце. Перестроения: в шахматный порядок, по кругу, лучами. Построение коридора, собраться в одну точку и разойтись по своим точкам. Отработка чёткости перестроений.

Отработка хореографических связок с акробатикой, гимнастическими элементами. Работа над выразительностью и эмоциональностью исполнения.

Педагогическая диагностика. Итоговое занятие. (2 ч., практика).

Диагностические упражнения для определения результативности освоения содержания программы обучающимися на базовом уровне. Мини-концерт для родителей.

3.2.2. Образовательный блок «Акробатика».

Первый год обучения, уровень углублённый.

1. Вводное занятие.

Акробатика - вид спорта и неотъемлемая часть циркового искусства. Акробатика – один из видов гимнастики. История развития акробатики в России. Понятие цирковая акробатика. Цирковая акробатика служит созданию художественного образа номера, в котором каждый акробатический элемент - средство выражения художественного замысла. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Приёмы самоконтроля и самостраховки. Основы спортивной техники выполнения упражнений. Терминология простых общеразвивающих упражнений.

Личная гигиена: гигиена тела, спортивная одежда, обувь.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях акробатикой.

2. Педагогическая диагностика.

Диагностика уровня физической подготовленности обучающихся (тестовые задания и упражнения).

3. Общая физическая подготовка.

Комплекс общеразвивающих упражнений для всех групп мышц. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса (подтягивание на турнике, лазанье по канату, отжимание в упоре лёжа и т.д.). Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса (поднимание ног на шведской стенке, поднимание ног на полу, поднимание в складку на полу, открывание ног из группировки и т.д.). Упражнения для развития силы мышц ног (поднимание на полупальцы, приседания, pistolет, выпрыжки, туры в упоре присев, прыжок в группировку, удержание ноги вперёд, в сторону, назад и т.д.). Кардиоупражнения на развитие выносливости.

4. Специальная физическая подготовка.

4.1. Упражнения скоростные и координационные.

- Упражнения скоростные: бег, бег с высоким подниманием колен, бег с захлестом голени назад, боковой приставной шаг, многоскоки.
- Упражнения координационные: махи руками одновременно в разные стороны, приседы на заданную глубину, отжимание – прыжок; челночный бег.
- Удержание равновесия при согнутой ноге, на носке, с поворотами головы, после исполнения прыжка.
- Ходьба, бег, прыжки при изменении частоты ритма.

4.2. Упражнения на растяжку и гибкость.

Упражнения на растяжку: шпагат, полушпагат, складка ноги вместе, врозь, наклоны на правую, левую ногу;

Упражнения на гибкость: мостик, корзиночка, перекаты, прогибы; махи ногой в мостике.

4.3. Подготовительные упражнения для акробатических элементов.

Последовательность выполнения специальных упражнений и правильное их выполнение. Упражнения подготовительные, помогающие освоению акробатического элемента: отработка маха руками в прогиб, курбет, прыжок назад с махом рук, прогибы в стойке на руках.

5. Прыжковая акробатика – техническая подготовка.

5.1. Кувырок.

Кувырки вперед, назад, ноги врозь – тренировочные упражнения.

5.2. Стойки.

Разновидности стоек и техника их исполнения. Тренировочные упражнения на отработку акробатических элементов: стойки на лопатках (с опорой рук под спину с заднего полукульбита); стойки на голове; стойки на голове и руках махом одной ноги или толчком двух ног через группировку; стойки на руках у опоры; стойки на руках махом одной ноги; стойки на руках толчком двух ног; выход в стойку на руках махом одной ноги.

5.3. Колесо.

Темповые упражнения. Правила и особенности выполнения колеса, копфшпрунга, лягскача. Тренировочные упражнения: колесо боковое, боковое колесо с моста и с вальсета; копфшпрунг с места с опорой на руки, с приходом на полусогнутые ноги врозь; лягскач из положения лежа на спине с опорой рук у плеч, с приходом на согнутые ноги врозь; фордершпрунг с вальсета и с разбега с приходом на полусогнутые ноги врозь.

5.4. Перевороты.

Тренировочные упражнения: переворот вперед на две ноги, переворот вперед, назад на одну ногу. Выполнение кульбитов на качественном техническом уровне исполнения. Правильное техническое исполнение переворота боком (на левую, правую ногу). Выполнение каскадов.

5.5. Подготовка на рондат.

Рондат - вид акробатического [переворота](#) с поворотом на 180° вокруг продольной оси. Применение рондата как динамического элемента, когда надо развернуться (например, для [фляка](#)) без потери скорости.

Подготовительные упражнения для выполнения акробатического элемента «рондат»: акробатические прыжки. Маховая, толчковая нога.

Курбет – акробатический прыжок с ног на руки или со стойки на руках на ноги. Двойной курбет. Перекаты, сальто, перевороты. Переворот назад, переворот вперед, «курбет», подъем с разгибом. Отработка элементов со страховкой.

5.6. Подготовка.

Фляк - темповое соединение двух [курбетных](#) движений: прыжка назад на руки и собственно курбета. Подготовка основных разгонных элементов.

Темповые упражнения: боковое колесо с моста и с вальсета; копфшпрунг с места с опорой на руки, с приходом на полусогнутые ноги

врозь; лягскач из положения лежа на спине с опорой рук у плеч, с приходом на согнутые ноги врозь; фордершпрунг с вальсета и с разбега с приходом на полусогнутые ноги врозь.

5.7. Подготовка на сальто (прыжок в группировку).

Сальто - основной элемент в акробатики. Сальто - вращательное движение на 360° и более с места через голову на ноги. Вид сальто - в группировке (обычное сальто).

Подготовительные упражнения на развитие прыгучести для выполнения сальто. Прыжок в группировку. Отработка элементов со страховкой и без неё.

6. Групповая акробатика – техническая подготовка.

6.1. Акробатические упражнения в парах.

Понятия: опора, доверие, устойчивость, поддержка.

Оптимизация деятельности опорно-двигательного аппарата при организации позы. Основные положения рук, ног, туловища перед выполнением акробатического элемента.

Тренировочные упражнения: выполнение акробатических элементов в парах. Освоение и *отработка* поддержек на коленях.

Выполнение поддержек с поиском и закреплением центра тяжести. Исполнение элементов: лицевая оттяжка; оттяжка глубоким хватом; поддержка на коленях (полуколонна) и ее разновидности: лицевая поддержка за бедра; лицевая поддержка за бедра с наклоном назад; то же стоя на одной ноге с поддержкой одной рукой; поддержка за бедро в равновесии. Самостраховка.

6.2. Акробатические упражнения в тройках.

Правила выполнения упражнений группой. Самостраховка. Основные положения рук, ног, туловища перед выполнением акробатического элемента. Тренировочные упражнения: выполнение акробатических элементов в тройках.

7. Педагогическая диагностика. Итоговое занятие.

Диагностические упражнения для определения результативности освоения содержания программы обучающимися. Мини-концерт для родителей.

Второй год обучения, уровень углублённый.

1. Вводное занятие.

Акробатические упражнения – это хорошая подготовка к овладению сложными движениями при выполнении цирковых трюков. Влияние акробатики на развитие навыков самостраховки.

Две большие группы акробатических упражнений: акробатические прыжки (перекаты, кувырки, неполные перевороты, перевороты и сальто) и упражнения, в основе которых лежит сохранение собственного равновесия и уравнивание партнера. Основа акробатических прыжков - опорные и безопорные перевороты.

Личная гигиена: гигиена тела, спортивная одежда, обувь.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях акробатикой. Приёмы самоконтроля и самостраховки.

2. Педагогическая диагностика.

Диагностика уровня остаточных знаний и физической подготовленности обучающихся (тестовые задания и упражнения).

3. Общая физическая подготовка.

- Комплекс общеразвивающих упражнений для всех групп мышц.
- Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса (подтягивание на турнике, лазанье по канату, отжимание в упоре лёжа и т.д.).
- Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса (поднимание ног на шведской стенке, поднимание ног на полу, поднимание в складку на полу, открывание ног из группировки и т.д.).
- Упражнения для развития силы мышц ног (поднимание на полупальцы, приседания, pistolет, выпрыжки, туры в упоре присев, прыжок в группировку, удержание ноги вперёд, в сторону, назад и т.д.).
- Статические упражнения на гибкость и растяжку: шпагат из седа и скольжением - «мост» разгибом со стойки на голове и на руках на две ноги врозь; «мост» с опорой рук на одной ноге, другая углом; медленная перекидка назад с «моста» на одной ноге махом другой ноги; повороты на «мосту»; перекидка назад толчком двух ног на две ноги; перекидка назад махом одной ноги со сменой ног («ножницы»); перекидка вперед махом одной ноги.
- Кардиоупражнения на развитие выносливости.

4. Специальная физическая подготовка.

4.1. Упражнения скоростные и координационные.

Комплекс упражнений для развития вестибулярного аппарата: кувырки, вращение на одной и двух ногах на 180* и 360* в быстром темпе. Движение спиной вперед со сменой направления с закрытыми глазами.

Упражнения координационные: махи руками одновременно в разные стороны, приседы на заданную глубину, отжимание – прыжок; челночный бег. Ходьба, бег, прыжки при изменении частоты ритма.

Упражнения скоростные: бег, бег с высоким подниманием колен, бег с захлестом голени назад, боковой приставной шаг, многоскоки.

4.1. Упражнения на растяжку и гибкость.

Упражнения на растяжку: шпагат, полушпагат, складка ноги вместе, врозь, наклоны на правую, левую ногу.

Упражнения на гибкость: мостик, корзиночка, перекаты, прогибы; махи ногой в мостике.

4.2. Подготовительные упражнения для акробатических элементов.

Последовательность выполнения специальных упражнений и правильное их выполнение. Упражнения подготовительные, помогающие

освоению акробатического элемента: отработка маха руками в прогиб, курбет, прыжок назад с махом рук, прогибы в стойке на руках.

Темповые упражнения с места и с вальсета, с трамплина и мостика. Особенности выполнения упражнений с вальсета. Выполнение упражнений: бокового колеса с разбега и с прыжка; копфшпрунга в темпе, последний на прямые ноги; лягскача из стойки ноги врозь с опорой рук о ковер на полусогнутые ноги; лягскача с полукульбитом вперед со стойки и на голове и руках; фордершпрунга с разбега на одну и в темпе на две ноги; изучение упражнений: арабское колесо с места и с вальсета; рондат с места и вальсета; флик-фляк с места; заднее сальто в группировке с места (в лонже).

5. Прыжковая акробатика – техническая подготовка.

5.1. Кувырок.

Кувырки как основа многочисленных акробатических элементов. Отработка и исполнение акробатических элементов: группировка; перекал назад в группировке; кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке; кувырок вперед - ноги врозь, кувырок назад - ноги врозь.

5.2. Стойки.

Тренировочные упражнения: стойка на лопатках; стойка на руках.

5.3. Колесо.

Тренировочные упражнения: «колесо боковое».

5.4. Перевороты.

Тренировочные упражнения: переворот вперед на две ноги, переворот вперед, назад на одну ногу. Выполнение кульбитов на качественном техническом уровне исполнения. Правильное техническое исполнение переворота боком (на левую, правую ногу).

5.5. Подготовка на рондат.

Рондат - вид акробатического [переворота](#) с поворотом на 180° вокруг продольной оси. Применение рондата как динамического элемента, когда надо развернуться (например, для [фляка](#)) без потери скорости.

Подготовительные упражнения для выполнения акробатического элемента «роднат»: акробатические прыжки. Курбет – акробатический прыжок с ног на руки или со стойки на руках на ноги. Двойной курбет.

5.6. Подготовка на фляк.

Фляк - темповое соединение двух [курбетных](#) движений: прыжка назад на руки и собственно курбета. Тренировка в выполнении основных разгонных элементов. Подготовительные упражнения на развитие прыгучести у обучающихся для выполнения сальто.

5.7. Подготовка на сальто (прыжок в группировку).

Сальто - вращательное [движение](#) на 360° и более с места через голову на ноги. Сальто в группировке (обычное сальто).

Прыжок в группировку.

6. Групповая акробатика – техническая подготовка.

5.1. Акробатические упражнения в парах.

Правила выполнения упражнений группой. Самостраховка. Основные положения рук, ног, туловища перед выполнением акробатического

элемента. Тренировочные упражнения: выполнение акробатических элементов в парах. Самостоятельное выполнение акробатических упражнений средней степени сложности.

6.2. Акробатические упражнения в тройках.

Правила выполнения упражнений группой. Самостраховка. Основные положения рук, ног, туловища перед выполнением акробатического элемента. Тренировочные упражнения: выполнение акробатических элементов в тройках. Самостоятельное выполнение акробатических упражнений средней степени сложности.

7. Педагогическая диагностика. Итоговое занятие.

Диагностические упражнения для определения результативности освоения содержания программы обучающимися. Мини-концерт для родителей.

Третий год обучения, уровень углублённый.

1. Вводное занятие.

Значение акробатических упражнений для овладения сложными гимнастическими элементами. Значение акробатики на развитие навыков самостраховки.

Основные виды акробатических упражнений: акробатические прыжки (перекаты, кувырки, неполные перевороты, перевороты и сальто) и балансирование (сохранение собственного равновесия и уравнивание партнёра). Балансирование: одиночное, парное и групповое. Опорные и безопорные перевороты. Перекаты и кувырки.

Личная гигиена: гигиена тела, спортивная одежда, обувь.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях акробатикой. Приёмы самоконтроля и самостраховки.

2. Педагогическая диагностика.

Диагностика уровня остаточных знаний и физической подготовленности обучающихся (тестовые задания и упражнения).

3. Общая физическая подготовка.

- Комплекс общеразвивающих упражнений для всех групп мышц.
- Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса (подтягивание на турнике, лазанье по канату, отжимание в упоре лёжа и т.д.).
- Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса (поднимание ног на шведской стенке, поднимание ног на полу, поднимание в складку на полу, открывание ног из группировки и т.д.).
- Упражнения для развития силы мышц ног (поднимание на полупальцы, приседания, pistolет, выпрыжки, туры в упоре присев, прыжок в группировку, удержание ноги вперёд, в сторону, назад и т.д.).
- Кардиоупражнения на развитие выносливости.

4. Специальная физическая подготовка.

4.1. Упражнения скоростные и координационные.

Упражнения скоростные: бег, бег с высоким подниманием колен, бег с захлестом голени назад, боковой приставной шаг, многоскоки.

Упражнения координационные: махи руками одновременно в разные стороны, приседы на заданную глубину, отжимание – прыжок; челночный бег. Ходьба, бег, прыжки при изменении частоты ритма.

4.2. Упражнения на растяжку и гибкость.

Упражнения на растяжку: шпагат, полушпагат, складка ноги вместе, врозь, наклоны на правую, левую ногу;

Упражнения на гибкость: мостик, корзиночка, перекаты, прогибы; махи ногой в мостике.

4.3. Подготовительные упражнения для акробатических элементов.

Последовательность выполнения специальных упражнений и правильное их выполнение. Упражнения подготовительные, помогающие освоению акробатического элемента: отработка маха руками в прогиб, курбет, прыжок назад с махом рук, прогибы в стойке на руках.

5. Прыжковая акробатика – техническая подготовка.

5.1. Кувырок.

Кувырки вперёд, назад, ноги врозь – тренировочные упражнения. Виды возвращений из кувырков. Правила исполнения возвращений из кувырка, техника элементов возвращения. Отработка возвращения из кувырка в «березку», в поперечный шпагат, в упор лежа (только при исполнении кувырка назад), в стойку на ноги (путем толчка), в стойку на ноги, путем обычного возвращения в стойку (только при исполнении кувырка назад).

5.2. Стойки.

Тренировочные упражнения: стойка на лопатках; стойка на руках. Стойка на лопатах с руками, прижатыми вдоль корпуса. Стойка на голове и локтях с захватом головы ладонями, махом одной ноги или толчком двух ног. Стойка на предплечьях махом одной ноги, толчком двух ног. Стойка на руках толчком двух ног. Стойка на руках толчком двух ног и жимом через группировку. Стойка на голове и руках жимом с прямыми ногами.

5.3. Колесо.

Тренировочные упражнения: «колесо боковое». Соединение кульбитов в серии из нескольких упражнений.

Перевороты.

Тренировочные упражнения: переворот вперёд на две ноги, переворот вперёд, назад на одну ногу. Выполнение кульбитов на качественном техническом уровне исполнения. Правильное техническое исполнение переворота боком (на левую, правую ногу).

5.4. Подготовка на рондат.

Рондат - вид акробатического [переворота](#) с поворотом на 180° вокруг продольной оси. Применение рондата как динамического элемента, когда надо развернуться (например, для [фляка](#)) без потери скорости.

Подготовительные упражнения для выполнения акробатического элемента «роднат»: акробатические прыжки. Курбет – акробатический прыжок с ног на руки или со стойки на руках на ноги. Двойной курбет.

5.5. Подготовка на фляк.

Фляк - темповое соединение двух курбетных движений: прыжка назад на руки и собственно курбета. Тренировка в выполнении основных разгонных элементов. Подготовительные упражнения на развитие прыгучести у обучающихся для выполнения сальто.

5.6. Подготовка на сальто (прыжок в группировку).

Сальто - вращательное движение на 360° и более с места через голову на ноги. Сальто в группировке (обычное сальто). Соединение кульбитов в серии из нескольких упражнений. Кульбит назад с курбета, рондат кульбит. Соединение кульбитов вперед в серию из нескольких упражнений. Кульбит сальто назад. Кульбит вперед из основной стойки, стойки на голове, стойки на руках. Кульбит назад в группировке. Каскадный кульбит с места. Каскадный кульбит с разбега через препятствие. Соединение кульбитов вперед в серию из нескольких упражнений кульбит сальто назад. Тренировка кульбита вперед с возвышенности на маты. Соединение кульбитов в серии из нескольких упражнений кульбит назад с курбета, рондат кульбит, каскадный кульбит. Отработка кульбита вперед со стойки на руках, кульбита назад со швунгом и приходом на одну ногу в равновесие. Соединение кульбитов вперед в серию из нескольких упражнений кульбит сальто назад.

Прыжок в группировку.

6. Групповая акробатика – техническая подготовка.

6.1. Акробатические упражнения в парах.

Балансовые, темповые и комбинированные упражнения в парно-групповой акробатике. Правила выполнения упражнений группой. Самостраховка. Основные положения рук, ног, туловища перед выполнением акробатического элемента. Балансовые, темповые и комбинированные упражнения в парно-групповой акробатике. Правила выполнения упражнений группой. Самостраховка. Основные положения рук, ног, туловища перед выполнением акробатического элемента. Тренировочные упражнения: выполнение акробатических элементов в тройках. Тренировка синхронности в балансовых упражнениях (статика с 3-хсекундным удержанием). Отработка выстраивания пирамид. Отработка единой амплитуды, высоты, длительности, темпа в упражнениях. Связки элементов в группах. Динамические элементы парно-групповой акробатики. Полёт с помощью и с кратковременным контактом между партнерами, которые содействуют полёту или останавливают его. Вращательные и бросковые элементы с приземлением на партнеров или на пол. Отработка синхронности индивидуальных упражнений в группе.

Самостоятельное выполнение акробатических упражнений средней степени сложности.

Тренировочные упражнения: выполнение акробатических элементов в парах. Самостоятельное выполнение акробатических упражнений средней степени сложности.

6.2. Акробатические упражнения в тройках.

Балансовые, темповые и комбинированные упражнения в парно-групповой акробатике. Правила выполнения упражнений группой. Самостраховка. Основные положения рук, ног, туловища перед выполнением акробатического элемента. Тренировочные упражнения: выполнение акробатических элементов в тройках. Тренировка синхронности в балансовых упражнениях (статика с 3-хсекундным удержанием). Отработка выстраивания пирамид. Отработка единой амплитуды, высоты, длительности, темпа в упражнениях. Связки элементов в группах. Динамические элементы парно-групповой акробатики. Полёт с помощью и с кратковременным контактом между партнерами, которые содействуют полёту или останавливают его. Вращательные и бросковые элементы с приземлением на партнеров или на пол. Отработка синхронности индивидуальных упражнений в группе.

Самостоятельное выполнение акробатических упражнений средней степени сложности.

7. Педагогическая диагностика. Итоговое занятие.

Итоговая педагогическая диагностика. Диагностические упражнения для определения результативности освоения содержания программы обучающимися на базовом уровне. Мини-концерт для родителей.

3.2.3. Образовательный блок «Воздушная гимнастика».

Первый год обучения, уровень углублённый.

1. Вводное занятие.

Воздушная гимнастика – интересный и зрелищный жанр циркового искусства. Направления и виды воздушной гимнастики. Воздушные гимнастические снаряды: кольцо, трапеция, корде-парель, полотна, бамбук. История развития и формирования воздушной гимнастики в цирке. История развития воздушной гимнастики в эстрадно-цирковой студии «Возрождение». Достижения выпускников студии.

Значение общей физической подготовки и здорового образа жизни для занятий воздушной гимнастикой. Координация, ловкость, гибкость, растяжка – важные физические качества воздушного гимнаста. Выносливость, воля и трудолюбие – важные личностные качества воздушного гимнаста.

Особенности занятий воздушной гимнастикой. Правила личной гигиены и безопасного поведения на занятиях. Значение самостраховки и самоконтроля для воздушного гимнаста.

Требования к спортивной одежде, обуви, причёске. Режим питания, контроль веса.

Педагогическая диагностика.

Диагностика уровня физической подготовленности обучающихся (тестовые задания и упражнения).

2. Общая физическая подготовка.

Комплекс общеразвивающих упражнений для всех групп мышц.

Упражнения для рук и плечевого пояса из различных исходных положений. Примеры упражнений: упражнения на увеличение силовых показателей для мышц рук: отжимание в упоре лёжа, отжимание в прогиб, подтягивание, лазанье по канату и т.д.

Упражнения для шеи, туловища. Примеры упражнений: упражнения на увеличение силовых показателей для мышц шеи и туловища; полуприседы с наклоном туловища, выпрыжки прогнувшись по второй позиции; упражнения на использование инерции движения какой-либо части тела; упражнения с использованием дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки; упражнение «Тянемся к небу», «Наклоны с растяжкой», «Растяжка в наклоне», «Растяжка руки», медленные перевороты вперед и назад из упора толчком в стойку, колесо и т.п.

Упражнения для ног. Примеры упражнений: махи ногами; махи ногами с утяжелителями; сочетание махов ногами с утяжелителями и махов ногами без них. Пистолет. Упражнения на подъём на полупальцы; приседанья на правой, левой в arabesque нога на шведской стенке, махи одной ногой и толчком другой в стойке на руках у опоры, «Нога в сторону», «Нога к груди» и т.п.

3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Подготовительные упражнения на координацию, гибкость, растяжку.

Упражнения на координацию, гибкость, растяжку, координационно-скоростные упражнения; силовые упражнения. Выполнение повторных пружинящих движений, повышающих интенсивность растягивания. Выполнение движений по возможно большей амплитуде. Различные прыжки на скакалке. Прыжок-падение вперёд на руки с отведением правой (левой) ноги вверх-назад и сгибанием рук в локтевых суставах. Подбрасывание и ловля мяча из различных положений. Выпрыгивание вверх из приседа, широко расставив в стороны руки и ноги с приземлением в исходное положение. Кувырки вперед и назад из седа на корточках. Прыжки из стороны в сторону при быстром темпе и т.п.

Подготовительные упражнения для тренировки хвата и вися.

Тренировочные упражнения в вися на руках, на коленях, на носках. Лазанье по канату. Рабочий вис – отработка техники выполнения.

4. Техническая подготовка гимнастов.

4.1. Упражнения на кольце.

Упражнения на кольце: рука, нога в петле, вис, хват, закладка, выворот, прогибы, затяжки. Отработка техники элементов, выполняемых на кольце.

4.2. Упражнения на трапеции.

Упражнения на трапеции: вис, хват, закладка, выворот, прогибы, затяжки. Отработка техники элементов, выполняемых на трапеции.

5. Самостраховка.

Самостраховка и самоконтроль.

Основы страховки. Что представляет собой самостраховка. Значение самостраховки и самоконтроля для воздушных гимнастов. Взаимосвязь самостраховки и содержания изучаемого упражнения. Приёмы самостраховки и самоконтроля во время выступления воздушных гимнастов.

5.1. Приёмы самостраховки во взаимосвязи с содержанием и техникой упражнения.

Упражнения на приобретение навыков по прерыванию трюков, связанных с возникшей опасностью срыва или падения. Тренировочные упражнения по использованию приемов самостраховки в различных учебных ситуациях во взаимосвязи с содержанием и техникой изучаемого упражнения на кольце и трапеции.

6. Постановочная работа.

6.1. Композиция на трапеции.

Отработка цирковых трюков воздушной гимнастики на трапеции в сочетании с элементами хореографии. Составление композиций на трапеции, создание художественного образа номера.

6.2. Композиция на кольце.

Отработка цирковых трюков воздушной гимнастики на кольце в сочетании с элементами хореографии. Составление композиций на кольце, создание художественного образа номера.

6.3. Композиция на корде-парели.

Отработка цирковых трюков воздушной гимнастики на корде-парели в сочетании с элементами хореографии. Составление композиций средней и повышенной степени сложности на корде-парели, создание художественного образа номера.

7. Педагогическая диагностика. Итоговое занятие.

Диагностические упражнения для определения результативности освоения содержания программы обучающимися на базовом уровне. Мини-концерт для родителей.

Второй год обучения, уровень углублённый.

1. Вводное занятие.

Значение общей физической подготовки и здорового образа жизни для занятий воздушной гимнастикой. Координация, ловкость, гибкость, растяжка – важные физические качества воздушного гимнаста. Выносливость, воля и трудолюбие – важные личностные качества воздушного гимнаста.

Особенности содержания программы в текущем учебном году. Правила личной гигиены и безопасного поведения на занятиях. Значение самостраховки и самоконтроля для воздушного гимнаста.

Требования к спортивной одежде, обуви, причёске. Режим питания, контроль веса.

Педагогическая диагностика.

Диагностика уровня физической подготовленности обучающихся (тестовые задания и упражнения).

2. Общая физическая подготовка.

Комплекс общеразвивающих упражнений для всех групп мышц.

Упражнения на увеличение силовых показателей для рук и плечевого пояса из различных исходных положений. Примеры упражнений: упражнения на увеличение силовых показателей для мышц рук: отжимание в упоре лёжа, отжимание в прогиб, подтягивание, лазанье по канату и т.д.

Упражнения на увеличение силовых показателей для шеи, туловища. Примеры упражнений: упражнения на увеличение силовых показателей для мышц шеи и туловища: полуприседы с наклоном туловища, выпрыжки прогнувшись по второй позиции; упражнения на использование инерции движения какой-либо части тела; упражнения с использованием дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки; упражнение «Тянемся к небу», «Наклоны с растяжкой», «Растяжка в наклоне», «Растяжка руки», медленные перевороты вперед и назад из упора толчком в стойку, колесо и т.п.

Упражнения на увеличение силовых показателей для ног. Примеры упражнений: махи ногами; махи ногами с утяжелителями; сочетание махов ногами с утяжелителями и махов ногами без них. Пистолет. Упражнения на подъём на полупальцы; приседанья на правой, левой в arabesque нога на шведской стенке, махи одной ногой и толчком другой в стойке на руках у опоры, «Нога в сторону», «Нога к груди» и т.п.

3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Подготовительные упражнения на координацию, гибкость, растяжку.

Подготовительные упражнения на координацию, гибкость, растяжку, координационно-скоростные упражнения; силовые упражнения. Выполнение повторных пружинящих движений, повышающих интенсивность растягивания. Выполнение движений по возможно большей амплитуде. Различные прыжки на скакалке. Прыжок-падение вперёд на руки с отведением правой (левой) ноги вверх-назад и сгибанием рук в локтевых суставах. Подбрасывание и ловля мяча из различных положений. Выпрыгивание вверх из приседа, широко расставив в стороны руки и ноги с приземлением в исходное положение. Кувырки вперед и назад из седа на корточках. Прыжки из стороны в сторону при быстром темпе и т.п.

3.1. Подготовительные упражнения для тренировки хвата и вися.

Подготовительные и специальные упражнения, направленные на развитие физических качеств, необходимых для воздушной гимнастики: тренировочные упражнения в вися на руках, на коленях, на носках, лазанье по канату. Рабочий и декоративный вис. Рабочий и декоративный хват.

4. Техническая подготовка гимнастов.

4.1. Упражнения на кольце.

Упражнения на кольце: рука, нога в петле, вис, хват, закладка, выворот, прогибы, затяжки. Отработка техники элементов, выполняемых на кольце.

4.2. Упражнения на трапеции.

Упражнения на трапеции: вис, хват, закладка, выворот, прогибы, затяжки. Отработка техники элементов, выполняемых на трапеции.

4.3. Упражнения на корде-парели.

Упражнения на корде-парели: лазанье, рука, нога в петле, закладки, вывороты, крутки. Отработка техника выполнения элементов на корде-парели.

4.4. Упражнения на бамбуке.

Упражнения на бамбуке: рука, нога в петле, вис руки в руки, ноги в ноги, элементы в паре, крутки. Отработка техники выполнения простых и средней степени сложности гимнастических элементов на бамбуке.

4.5. Упражнения на полотнах.

Упражнения на полотнах: лазанье, вис, хват, закладка, выворот, прогибы, обрывы, затяжки. Отработка техники выполнения простых и средней степени сложности гимнастических, выполняемых на полотнах.

5. Самостраховка.

Упражнения на отработку навыков по прерыванию трюков, связанных с возникшей опасностью срыва или падения. Тренировочные упражнения по использованию приемов самостраховки в различных учебных ситуациях во взаимосвязи с содержанием и техникой изучаемого упражнения на кольце, трапеции, корде-парели.

6. Постановочная работа.

6.1. Композиция на трапеции.

Отработка цирковых трюков воздушной гимнастики на трапеции в сочетании с элементами хореографии. Составление композиций на трапеции, создание художественного образа номера.

6.2. Композиция на кольце.

Отработка цирковых трюков воздушной гимнастики на кольце в сочетании с элементами хореографии. Составление композиций на кольце, создание художественного образа номера.

6.3. Композиция на корде-парели.

Отработка цирковых трюков воздушной гимнастики на корде-парели в сочетании с элементами хореографии. Составление композиций на корде-парели, создание художественного образа номера.

6.4. Композиция на бамбуке.

Отработка цирковых трюков воздушной гимнастики на бамбуке в сочетании с элементами хореографии. Составление композиций средней и повышенной степени сложности на бамбуке, создание художественного образа номера.

6.5. Композиция на полотнах.

Отработка цирковых трюков воздушной гимнастики на полотнах в сочетании с элементами хореографии. Составление композиций средней и повышенной степени сложности на полотнах, создание художественного образа номера.

7. Педагогическая диагностика. Итоговое занятие.

Диагностические упражнения для определения результативности освоения содержания программы обучающимися на базовом уровне. Мини-концерт для родителей.

Третий год обучения, уровень углублённый.

1. Вводное занятие.

Значение общей физической подготовки и здорового образа жизни для занятий воздушной гимнастикой. Координация, ловкость, гибкость, растяжка – важные физические качества воздушного гимнаста. Выносливость, воля и трудолюбие – важные личностные качества воздушного гимнаста.

Особенности содержания программы в текущем учебном году. Правила личной гигиены и безопасного поведения на занятиях. Значение самостраховки и самоконтроля для воздушного гимнаста.

Требования к спортивной одежде, обуви, причёске. Режим питания, контроль веса.

Педагогическая диагностика.

Диагностика уровня физической подготовленности обучающихся (тестовые задания и упражнения).

2. Общая физическая подготовка.

- Комплекс общеразвивающих упражнений для всех групп мышц из различных исходных положений.
- Упражнения на увеличение силовых показателей для рук и плечевого пояса. Примеры упражнений: упражнения на увеличение силовых показателей для мышц рук: отжимание в упоре лёжа, отжимание в прогиб, подтягивание, лазанье по канату и т.д.
- Упражнения на увеличение силовых показателей для шеи, туловища. Примеры упражнений: упражнения на увеличение силовых показателей для мышц шеи и туловища: полуприседы с наклоном туловища, выпрыжки прогнувшись по второй позиции; упражнения на использование инерции движения какой-либо части тела; упражнения с использованием дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки; упражнение «Тянемся к небу», «Наклоны с растяжкой», «Растяжка в наклоне», «Растяжка руки», медленные перевороты вперед и назад из упора толчком в стойку, колесо и т.п.
- Упражнения на увеличение силовых показателей для ног. Примеры упражнений: махи ногами; махи ногами с утяжелителями; сочетание махов ногами с утяжелителями и махов ногами без них. Пистолет. Упражнения на подъём на полупальцы; приседанья на правой, левой в arabesque нога на шведской стенке, махи одной ногой и толчком другой в стойке на руках у опоры, «Нога в сторону», «Нога к груди» и т.п.

3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Подготовительные упражнения на координацию, гибкость, растяжку.

Подготовительные упражнения на координацию, гибкость, растяжку, координационно-скоростные упражнения; силовые упражнения. Выполнение повторных пружинящих движений, повышающих интенсивность растягивания. Выполнение движений по возможно большей амплитуде. Различные прыжки на скакалке. Прыжок-падение вперед на руки с отведением правой (левой) ноги вверх-назад и сгибанием рук в локтевых суставах. Подбрасывание и ловля мяча из различных положений. Выпрыгивание вверх из приседа, широко расставив в стороны руки и ноги с приземлением в исходное положение. Кувырки вперед и назад из седа на корточках. Прыжки из стороны в сторону при быстром темпе и т.п.

3.2. Подготовительные упражнения для тренировки хвата и вися.

Подготовительные и специальные упражнения, направленные на развитие физических качеств, необходимых для воздушной гимнастики: тренировочные упражнения в вися на руках, на коленях, на носках, лазанье по канату. Упражнения на отработку техники выполнения рабочего вися и хвата, декоративного вися и хвата.

4. Техническая подготовка гимнастов.

4.1. Упражнения на кольце.

Упражнения на кольце: рука, нога в петле, вис, хват, закладка, выворот, прогибы, затяжки. Отработка техники элементов, выполняемых на кольце.

4.2. Упражнения на трапеции.

Упражнения на трапеции: вис, хват, закладка, выворот, прогибы, затяжки. Отработка техники элементов, выполняемых на трапеции.

4.3. Упражнения на корде-парели.

Упражнения на корде-парели: лазанье, рука, нога в петле, закладки, вывороты, крутки. Отработка техника выполнения элементов на корде-парели.

4.4. Упражнения на бамбуке.

Упражнения на бамбуке: рука, нога в петле, вис руки в руки, ноги в ноги, элементы в паре, крутки. Отработка техники выполнения простых и средней степени сложности гимнастических элементов на бамбуке.

4.5. Упражнения на полотнах.

Упражнения на полотнах: лазанье, вис, хват, закладка, выворот, прогибы, обрывы, затяжки. Отработка техники выполнения простых и средней степени сложности гимнастических, выполняемых на полотнах.

5. Самостраховка.

Упражнения на отработку навыков по прерыванию трюков, связанных с возникшей опасностью срыва или падения. Тренировочные упражнения по использованию приемов самостраховки в различных учебных ситуациях во взаимосвязи с содержанием и техникой изучаемого упражнения на кольце, трапеции, корде-парели.

6. Постановочная работа.

6.1. Композиция на трапеции.

Отработка цирковых трюков воздушной гимнастики на трапеции в сочетании с элементами хореографии. Составление композиций на трапеции, создание художественного образа номера.

6.2. Композиция на кольце.

Отработка цирковых трюков воздушной гимнастики на кольце в сочетании с элементами хореографии. Составление композиций на кольце, создание художественного образа номера.

6.3. Композиция на корде-парели.

Отработка цирковых трюков воздушной гимнастики на корде-парели в сочетании с элементами хореографии. Составление композиций на корде-парели, создание художественного образа номера.

6.4. Композиция на бамбуке.

Отработка цирковых трюков воздушной гимнастики на бамбуке в сочетании с элементами хореографии. Составление композиций средней и повышенной степени сложности на бамбуке, создание художественного образа номера.

6.5. Композиция на полотнах.

Отработка цирковых трюков воздушной гимнастики на полотнах в сочетании с элементами хореографии. Составление композиций средней и повышенной степени сложности на полотнах, создание художественного образа номера.

7. Педагогическая диагностика. Итоговое занятие.

Диагностические упражнения для определения результативности освоения содержания программы обучающимися на базовом уровне. Мини-концерт для родителей.

IV. Список литературы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 29.07.2017) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р. г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.4.3172-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник. - М.: Просвещение, 1990.
6. Бабанский Ю. К. Педагогика. - М.: Просвещение, 1983 г.
7. Бажуков С.М. Здоровье детей - общая забота. - М.: Академия, 2004.

8. Баршай В. М., Курьсь В. Н., Павлов И. Б., Гавердовский Ю. К., Смолевский В. М. Гимнастика с методикой преподавания: учеб. пособие для учащихся пед. училищ. М.: Просвещение, 1990. 223 с.

9. Бахрах И. И., Дорохов Р. Н. Физическое развитие школьников 8—17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма II Медицина, подросток и спорт. — Смоленск, 1975.

10. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. — М.: Изд. Академия, 2000.

11. Белова В.В. Воспитание и развитие личности в системе дополнительного образования. — М., 1999.

12. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность. — М., 1987.

13. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985.-192 с.

14. А. Т. Брыкин, В. М. Смолевский. М.: ФиС, 1985. 368 с. Баршай М. В. Гимнастика : учебник.

15. Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика /3-е изд., перераб. и доп. М.: КНОРУС, 2013. 312 с.

16. Гандельсман А.Б., Смирнов Д.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. — М.: Просвещение, 1986.

17. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2005.

18. Журавин М. Л. Гимнастика: Академия, 2001. 448 с.

19. Михайлова Н.В. Как сформировать интерес к физической культуре//Физическая культура в школе - 2005. № 4. - С. 10-16.

20. Кофман Л. Б., Петров В. К. Методика преподавания гимнастики в школе: ФиС, 1998. 314 с.

21. Кофман Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / / В. К. Петров. М.: Владос, 2000. 448 с.

22. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. 2-е изд., испр. М.: Сов. спорт, 2004. 464 с

23. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания: [учеб. пособие] / Т. М.

24. Лебедихина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 112 с. ISBN 978-5-7996-2054-7.

25. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. М.: ФиС, 1998. 412 с.

26. Шлыков В. П. Обучающие программы для освоения акробатических упражнений основной гимнастики. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 1985. 102 с.

Рекомендуемая литература для обучающихся и родителей.

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

2. Бабушкин Л. И. Цирк в объективе, М.: ГУЦЭИ., 2007.

3. Гуревич З.Б. О жанрах циркового искусства. – М: Искусство, 1984.

4. Местечкин М.П. В театре и цирке, М.,1976.
5. Шлыков В. П. Движения человека. Основные термины: учеб. пособие / Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2001. 88 с.