


**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
"Детская школа искусств имени А.П. Артамонова (№2)"  
Ленинского района г. Ростова-на-Дону**

**Программа учебного предмета  
«Акробатика»  
дополнительной общеразвивающей образовательной программы  
в области хореографического искусства  
«Хореография. Основной курс»**

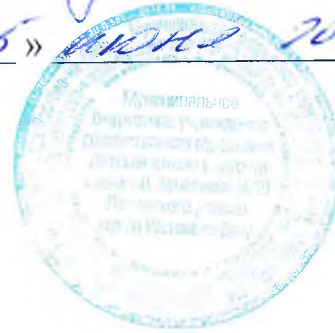
2019 г.

«Одобрено»  
Методическим советом МБУ ДО  
"ДШИ имени А.П. Артамонова (№2)"  
Дата рассмотрения 20.06.2019г.

«Принято»  
Педагогическим советом МБУ ДО  
"ДШИ имени А.П. Артамонова (№2)"  
Протокол от 21.06.2019 № 6

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО  
"ДШИ имени А.П. Артамонова (№2)"  
 Т.А. Ушакова

« 25 » июня 2019г.



Разработчик:

**Коченов С.В.** – преподаватель по классу хореографии  
высшей квалификационной категории

Рецензент:

**Загретдинов А.Р.** – заведующий отделением искусства балета РКИ,  
солист Ростовского музыкального театра

## Содержание

№ пп	Название раздела	Стр.
1.	Пояснительная записка	4
2.	Содержание учебного предмета	8
3.	Требования к уровню подготовки обучающихся	14
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета	14
5.	Методические рекомендации и материально-техническое обеспечение реализации программы	15
6.	Список учебной и методической литературы	17

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1. Введение**

Программа учебного предмета «Акробатика» дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы в области хореографического искусства составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273 -ФЗ «Об образовании» (п.1 ч.2 ст.83 и ч.5 ст.12) и с учетом «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств» Министерства культуры РФ (приложение к письму Минкультуры РФ от 19 ноября 2013 г. № 191-01-39/06-ГИ).

Программа предназначена для работы с учащимися хореографических отделений ДШИ. Программа направлена на эстетическое и духовно-нравственное развитие учащихся, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности.

## **2. Характеристика учебного предмета, срок реализации программы, форма проведения занятий.**

Учебный предмет «Акробатика» входит в учебный план дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы в области хореографического искусства. Данный учебный предмет является одним из основных и изучается на протяжении всего срока обучения в ДШИ.

Основная направленность данной программы – формирование у учеников комплекса знаний, умений и навыков в области хореографического искусства, необходимых для будущего танцора. На занятиях по предмету происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе классического гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития.

Уроки акробатики развивают такие физические данные как сила, выносливость, память, ритм, помогают выявлению творческих задатков обучающихся, знакомят с практическими основами музыка хореографического и акробатического танца. Дети получают возможность самовыражения через музыкально-игровую деятельность.

**Возраст обучающихся** по данной программе – от 6 до 17 лет.

**Срок реализации программы** для детей, поступивших в образовательное учреждение в первый класс в возрасте с 6 лет до 14 лет, составляет **4 года**.

Реализация программы предполагает как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия учащихся. Форма проведения аудиторных занятий – групповая и индивидуальная. Самостоятельная работа учащихся включает в себя подготовку домашних заданий, участие в творческих (концертных), культурно-просветительских мероприятиях, мастер-классах, посещение конкурсов и т. п.

### **3. Примерный объем учебного времени и виды учебной работы.**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	272
<b>Аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	136
в том числе:	
-практические занятия	132
-контрольные уроки	4
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	136
в том числе:	
- выполнение домашнего задания	132
- участие в творческих мероприятиях и культурно – просветительская деятельность	4

**Примерное распределение учебной нагрузки по годам обучения**

Год изучения учебного предмета	Количество учебных недель	Учебная нагрузка (в часах)					
		Аудиторные занятия		Самостоятельные занятия (выполнение домашних заданий)		Максимальная учебная нагрузка	
		в неделю	в год	в неделю	в год	в неделю	в год
1	34	1	34	1	34	2	68
2	34	1	34	1	34	2	68
3	34	1	34	1	34	2	68
4	34	1	34	1	34	2	68

Форма проведения учебных аудиторных занятий: групповая (от 11 человек), продолжительность урока – 45 минут.

**4. Цели программы** «Акробатика»: содержание и организация образовательного процесса в образовательном учреждении. Программа направлена на изучение основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке; умением согласовывать движение со строением музыкального произведения.

**Задачи реализации данного курса:**

- формирование навыков двигательного воспроизведения ритмического рисунка
- формирование навыков сочетания музыкально - хореографических упражнений
- умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств.

Основная направленность данной программы – формирование у учеников комплекса знаний, умений и навыков в области хореографического искусства, необходимых для будущего танцора.

- воспитание важнейших психофизических качеств, двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;
- развитие творческой самостоятельности посредством двигательной деятельности;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- формирование правильной осанки;
- развитие творческих способностей.

## **5. Структура программы учебного предмета «Акробатика»**

Данная программа составлена с учетом целей и задач обучения и основывается на следующих методических и организационных принципах: постепенности и последовательности в освоении учебного материала; взаимосвязи между теоретическими знаниями и практическими навыками; дифференцированного подхода к обучению детей с различным уровнем природных данных; гибкости в методах работы и подборе учебного репертуара с учетом индивидуальных особенностей учащихся; реализации творческих возможностей учащихся; единства обучения и воспитания.

Программа содержит следующие разделы: «Содержание учебного предмета и годовые требования к объему учебного репертуара», «Требования к уровню подготовки обучающихся», «Контроль знаний и оценка результатов освоения учебного предмета».

## **6. Методы обучения**

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

Предложенные методы работы по хореографии в рамках общеразвивающей образовательной программы являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

## **7. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета «Акробатика»**

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

В школе должны быть созданы следующие материально-технические условия:

- наличие танцевального зала;
- наличие гардероба и раздевалок для занятий;
- наличие гимнастических матов;
- наличие репетиционной и концертной одежды.

## **II. Содержание учебного предмета "Акробатика"**

Аудиторная нагрузка по учебному предмету «Акробатика» распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

### **Учебно-тематический план**

Срок реализации учебного предмета 4 года (срок обучения – 4 года)  
1 год обучения

№ тем ы	Наименование тем	Объем времени в часах
Раздел 1. Основы разминки		
1.1.	Характертерные элементы разминки на все группы мышц	1
1.2.	Исполнение элементов в счет	1
1.3.	Исполнение простых элементов в музыкальный размер (2/4, 4/4)	2
1.4.	Знакомство с прыжками. Техника безопасности.	2
1.5.	Прыжки на /со скамейки	1
Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве		
2.1.	Нумерация точек. Линия. Шеренга. Колонна	2
Раздел 3. Упражнения с партнером		
3.1.	Упражнения для отработки синхронности при исполнении элементов	2
Раздел 4. Упражнения с предметами		
4.1.	Упражнения с элементами подбрасываний	1
Раздел 5. Танцевальные полуакробатические движения		
5.1.	Перевороты (вперёд на одну \ две ноги).	2
5.2.	Равновесия (затяжка двумя руками).	2
5.3.	Бег: сценический, на полупальцах, легкий шаг (ноги назад), на месте	2
5.4.	Стойка на руках (выход махом, толчком).	2
8		



5.5.	Работа рук: понятие «правая» и «левая» рука, положение рук на талии	2
5.6.	Позиции ног: понятие «правая» и «левая» нога, первая позиция свободная, первая позиция параллельная, вторая позиция параллельная	2
5.7.	Работа головы: наклоны и повороты	2
5.8.	Движения корпуса: наклоны вперед, назад, в сторону	2
5.9.	Подтягивание, хлопки руками в упоре лежа (сериями). Приседание на одной ноге (пистолеты) сериями.	3
<b>Раздел 6. Музыкально-ритмические игры</b>		
6.1.	На усмотрение педагога.	2
	Контрольный урок	1
Всего часов в год		34

Учащиеся 1 года обучения должны иметь следующие знания, умения, навыки:

- знать комплекс упражнений для разминки;
- уметь грамотно исполнять движения;
- выполнять основные движения упражнений под музыку ;
- уметь координировать движения рук, ног, головы при ходьбе, беге, галопе;
- уметь ориентироваться в пространстве: выполнять повороты, двигаясь по линии танца;
- четко определять право и лево в движении и исполнении упражнения с использованием предметов;
- уметь свободно держать корпус, голову и руки в тех или иных положениях;
- уметь работать в паре и синхронизировать движения.

## 2 год обучения

№ темы	Наименование тем	Объем времени в часах
<b>Раздел 1. Основы разминки</b>		
1.1.	Необходимость разминки в процессе тренировок. Теория.	1
1.2.	Особенности разминки для разных групп мышц.	2
1.3.	Разминка с танцевальными элементами.	1
1.4.	«Быстрая» разминка.	1
<b>Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве</b>		
2.1.	Диагональ. Круг. Два круга. «Улитка». «Змейка»	2
<b>Раздел 3. Упражнения с партнером</b>		
3.1.	Упражнения для отработки синхронности	1
<b>Раздел 4. Упражнения с предметами</b>		
4.1.	Упражнения с предметами на удержание баланса.	1
9		

Раздел 5. Танцевальные и акробатические движения(элементы)		
5.1.	Проходы и проезды под ногами	1
5.2.	Изучение седов на колени, на бедра, на руки.	2
5.3.	Бег: легкий шаг (ноги назад), на месте, стремительный, «лошадки» на месте и в продвижении	2
5.4.	Прыжки: в повороте на 1/4, «разножка», «поджатый»	3
5.5.	Работа рук при исполнении различных элементов	2
5.6.	Позиции ног: вторая свободная, третья	2
5.7.	Приседания: полуприседания	2
5.8.	«Свечка»: в первоначальном раскладе	1
5.9.	Па галопа: прямой, боковой	2
5.10.	Исполнение изученных элементов под музыкальное сопровождение в танцевальных композициях.	5
Раздел 6. Музыкально-ритмические игры		
6.1.	На усмотрение педагога	2
	Контрольный урок	1
Всего часов в год		34

- Учащиеся 2 года обучения должны иметь следующие знания, умения, навыки:
- понимать необходимость и важность разминочного процесса;
  - знать названия общеразвивающих упражнений, пройденных в течение двух лет обучения;
  - знать названия простых элементов акробатики, уметь их правильно исполнить;
  - выполнять основные движения упражнений с предметами и без них под музыку в изученных размерах;
  - слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;
  - выполнять с более четким исполнением подражательные движения.

### 3 год обучения

№ темы	Наименование тем	Объем времени в часах
Раздел 1. Основы разминки и подводящих упражнений		
1.1	Важная роль подводящих упражнений. Теория.	1
1.2	Подводящие упражнения. Практика.	2
1.3	Музыкальный темп и правильное исполнение элементов.	1
1.4	Кувырки. Колеса.	2
Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве		
2.1	Диагональ, круг по парам, «ручеек»	2
Раздел 3. Упражнения с партнером		
3.1	Синхронное исполнение элементов	1
Раздел 4. Упражнения с предметами		
10		

4.1	Упражнения с обручем	1
4.2	Упражнение с мячом	1
Раздел 5. Танцевальные и акробатические элементы		
5.1	Прыжки с продвижением вперед, в повороте на 1 /2, со сменой положения относительно партнера	3
5.2	Шпагаты. Правый, левый, прямой(поперечный)	3
5.3	Работа рук: положение рук перед грудью, положение рук в кулаки.	1
5.4	Движение корпуса: наклоны вперед, назад, в сторону, с сочетанием работы головы.	1
5.5	Музыкально – ритмические упражнения: притопы (двойные, тройные), изучение ударов стопой в сочетании с прыжком.	3
5.6	Приставной шаг с пятки, приставной шаг с притопом	2
5.7	«Мостики» . Вариации входа и выхода из него.	1
5.8	Техника безопасности при исполнении элементов.	1
5.9	Выход в стойку ( спичаг)	3
Раздел 6. Музыкально-ритмические игры		
6.1	На усмотрения педагога	2
	Контрольный урок	1
	Всего часов в год	34

Учащиеся 3 года обучения должны иметь следующие знания, умения, навыки:

- знать названия общеразвивающих упражнений, пройденных в течение трех лет обучения;
- применять и использовать знания по технике безопасности;
- уметь исполнять элементы в ансамбле;
- уметь правильно ориентироваться на сценической площадке;
- уметь замечать свои ошибки и ошибки других обучающихся;
- уметь свободно и правильно держать корпус, голову в тех или иных позах.

#### 4 год обучения

№ темы	Наименование тем	Объем времени в часах
Раздел 1. Основы разминки, подкачки		
1.1	Отжимания. Вариации нагрузки на разные группы мышц.	2
1.2	Качание прессы. «Уголок».	2
Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве		
2.1	Сложные перестроения, противоход	2
2.2	Работа в паре: перестроения, вращения	2
Раздел 3. Упражнения с предметами танца		
3.1	Работа с аксессуарами	1
3.2	Работа с палкой	1

Раздел 4. Танцевальные и акробатические элементы		
4.1	Вращение на месте и по парам	2
4.2	Изучение трюка « Пол Виклера»	1
4.3	« Виклер» . Использование навыков от подводящих упражнений.	2
4.4	«Переворот через руку»	1
4.5	Трюк « Мюнхен»	2
4.6	Прыжки: в повороте на 360 градусов	2
4.7	Ритмические танцевальные комбинации с исполнением трюков	4
4.8	Составление связок из нескольких акробатических трюков	2
4.9	Перебросы ног, махи на координацию	2
4.10	Трюк «Детское сальто»	2
4.11	Трюк « Качели»	2
Раздел 5. Музыкально-ритмические игры		
5.1	На усмотрение педагога	1
	Контрольный урок	1
	Всего часов в год	34

### Содержание разделов

В данной программе весь материал систематизирован в разделы, которые взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии обучающихся.

#### Раздел 1. Основы разминки. Подводящие упражнения.

Главная цель раздела – научить ребенка правильно разминать все группы мышц. Привить понимание в необходимости в правильной разминки. Научить подводящим упражнениям, которые гармонично разовьют мышечный корсет и помогут в дальнейшем изучении акробатических и танцевальных элементов. Объяснить и научить технике безопасности при исполнении упражнений. Обучающиеся усваивают понятия «ритм», «счет», «размер».

#### Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве

Раздел основан на обучении ребенка ориентироваться на танцевальной площадке, с легкостью перестраиваться из рисунка в рисунок, работая сообща в коллективе. Умение овладевать разнообразными рисунками танца позволяет в дальнейшем свободно чувствовать себя на сцене.

#### Раздел 3. Упражнения с партнером

Упражнения с партнером применяются в большинстве хореографических постановок. Они развивают у обучающихся навыки взаимодействия, помогают отработать синхронность при исполнении танцевально-акробатических элементов.

#### Раздел 4. Упражнения с предметами танца

Обучающиеся развивают моторику рук и координацию движений. Эти навыки необходимы для подготовки к более сложным движениям и комбинациям. С использованием предметов у обучающихся расширяются познания в области музыкального и хореографического искусства, а также успешно развивается память, мышление, ловкость и сноровка. Дети учатся через предмет выражать свои эмоции, действия.

#### Раздел 5. Танцевальные и акробатические движения (элементы)

Раздел является основой данного курса и подготовкой к последующим выступлениям ребенка на сцене. Движения и элементы, изучаемые в данном разделе, несут:

- оздоровительный характер (сохранение и укрепление здоровья, укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, укрепление мышц дыхательной системы)
- образовательный характер (обучение акробатическим упражнениям, формирование двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей – ловкости, силы, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата, обучение детей владеть своим телом)
- развивающий характер (развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование)
- воспитательный характер (формирование познавательного интереса и желание заниматься танцами и радоваться своим достижениям)
- психологический характер (снятие психологической напряженности, воспитание сознательной дисциплины, воли)

#### Раздел 6. Музыкально-ритмические игры

Данный раздел включает важные и неотъемлемые для полноценного развития обучающегося задачи. Форма игры создает условия для раскрытия эмоционального мира каждого ребенка и усвоения им необходимых знаний, понятий, формирования навыков в обстановке эмоционального комфорта. В процессе игры создаются условия для общения детей в паре, в группе, проявляются личностные качества. Преподаватель в процессе игры имеет возможность корректировать отношения между детьми, активизировать творческую деятельность группы, создавать условия для наиболее полного проявления каждого ребенка в рамках заданных правил.

### **III. Требования к уровню подготовки обучающихся**

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Акробатика», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;
- знание разминочного комплекса упражнений на все группы мышц (быстрая, полная разминка)
- знания и умения по технике безопасности при танцевании ;
- представление о акробатике;
- умение согласовывать движения со строением музыкального произведения;
- навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями;

### **IV. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета**

#### **1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание**

Оценка качества освоения учебного предмета "Акробатика" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года. В качестве средств текущего контроля успеваемости используются просмотры. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки проходят в виде просмотров. Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся в конце учебного года в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По завершении изучения предмета "Акробатика" по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

#### **2. Критерии оценки**

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

По итогам просмотра на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	Оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненные движения, слабая техническая подготовка, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	Комплекс серьезных недостатков, являющийся следствием нерегулярного посещения занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований
«зачет» (без отметки)	Отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы обучающегося;
- оценка на контрольном уроке.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти учебного года.

## V. Методическое обеспечение учебного процесса

### 1. Методические рекомендации преподавателя

При организации и проведении занятий по предмету «Акробатика» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принципа сознательности и активности, который предусматривает воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.
- принципа доступности, который требует, чтобы перед обучающимся ставились посильные задачи. В противном случае у учеников снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей обучающихся, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;
- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов,

регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

Процесс обучения музыкально-ритмическим движениям включает в себя три этапа.

На первом этапе ставятся задачи: ознакомление детей с новым упражнением, создание целостного впечатления о музыке и движении; разучивании движения. Преподаватель прослушивает вместе с детьми музыкальное произведение, раскрывает его характер, образы и показывает музыкально-ритмическое движение, стремясь пробудить в детях желание разучить его. Показ должен быть точным, эмоциональным и целостным.

На втором этапе задачи расширяются: углубленное разучивание музыкально-ритмического движения; уточнение его элементов и создание целостного образа, настроения музыкального произведения. Преподаватель дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, доброжелательно оценивает достижения детей.

Задача третьего этапа заключается в закреплении представления о музыке и движении, поощрении обучающихся к самостоятельному выполнению разученных движений.

Методика закрепления и совершенствования музыкально-ритмического движения нацелена на работу над его качеством. Преподаватель, напоминая последовательность, используя образные сравнения, отмечая удачное исполнение, создает условия для эмоционального выполнения детьми музыкально-ритмических движений.



## VI. Список рекомендуемой методической литературы

- 1.Брыкин А.Н. Гимнастическая терминология. – М.:Физкультура и спорт, 1969
- 2.Болобанов М.М. Дидактика и высшее мастерство акробатов. Теория и практика физической культуры- 1981 №5.
- 3.Быстрова Т.Н. Методика обучения групп начальной подготовки акробатического рок-н-ролла. Самиздат. 2000г.
- 4.Игнашенко А.М. Акробатика. - М.: Физкультура и спорт. 1951
5. Козлов В.В. « Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика» М.2005
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Лисицкая Т. « Гимнастика и танец» М.1988
8. Муллагильдина А.Я. Повышение эффективности тренировочного процесса в акробатическом рок-н-ролле: Дисс. канд. пед. наук. - Харьков, 1995. Назаренко, Л. Н. Средства и методы развития двигательных координаций / Назаренко. Л. Н.М.: Теория и практика физической культуры, 2003. - 259 с.
- 9.Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу М.2009