****

**Администрация Московского района города Нижнего Новгорода**

**управление образования**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр детского творчества Московского района»

(МБУ ДО «ЦДТ Московского района»)

Коминтерна ул., д. 20 А, г. Нижний Новгород, 603014

Тел./ факс (8312) 2 24-27-35, 2 24-02-47 DDT20A@mail.ru

Принята на педагогическом совете УТВЕРЖДАЮ:

протокол № 1 ­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.В. Помелова,

от «31» августа 2016 г. директор МБУ ДО

«ЦДТ Московского района»

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_­­\_\_\_2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Гимнастика и акробатика»**

Физкультурно-спортивной направленности

для детей 6-17 лет

срок реализации 2 года

Составитель:

|  |  |
| --- | --- |
|  | Ремезова Надежда Александровна  педагог дополнительного образования, |

г. Нижний Новгород

2016 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…………………………………………
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ……………………..…………………………………
3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, СПОСОБЫ ФИКСАЦИИ И ДЕМОНСТРАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ…………………………………………
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ………………………………………
8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ…………………………………………………

ПРИЛОЖЕНИЕ:

1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на 2018-2019 учебный год

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

              Проблема занятости детей и юношества, воспитание здорового и духовно и физически молодого поколения является государственной задачей. И именно массовый спорт, при системной организации может решить многие общегосударственные задачи: занять свободное время подростков, поднять общий уровень физической культуры и как следствие – общее оздоровление нации; снизить количество заболеваний; снизить уровень детской преступности через воспитание морально-волевых качеств подростков. Дополнительная образовательная программа по акробатике  предназначена для обучения детей 6-17 лет акробатике в период обучения их в общеобразовательной школе.

*Основополагающие принципы:*

1. Предусматривается тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса – физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля.
2. Последовательность преподавания программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

В зависимости от времени, уделяемого детьми акробатике, выделяются следующие этапы подготовки:

1. Спортивно-оздоровительный (со) – на нем зачисляются учащиеся общеобразовательной школы, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с правилами и основами акробатического рок-н-ролла.

2. Начальной подготовки (нп) – на этом этапе все дети сохранившиеся после со этапа и желающие более серьезно заниматься акробатикой, получают направленную физическую подготовку,  овладевают базовыми навыками акробатики. Сдают контрольные зачеты.

3.учебно-тренировочный (ут) –. Он включает участие спортсменов в учебно-тренировочных сборах в дни школьных каникул, участие во внутришкольных соревнованиях, а так же в соревнованиях г. Нижегородской области.

**Н*аправленность программы* – физкультурно-спортивная.**

Это реализация тренировочного процесса на различных этапах в процессе обучения в общеобразовательной школе, включающего ознакомление с правилами акробатики, начальной подготовкой, основами техники. Ознакомление с основами командного и индивидуального видов спорта, формирование личностных качеств. Решение вопроса массовости за счет привлечения к регулярным занятиям спортом всех желающих, обучающихся в данной школе, а также в близлежащих школах и живущих рядом со школой, в которой работают секции, обучающие акробатике.

**Актуальность программы, педагогическая необходимость, новизна.**

Реализация данной программы возможна при наличии только квалифицированных специалистов по акробатике. В связи с этим программа предусматривает различные стороны обучения школьников данному виду спорта. Такие  как получение общих понятий – знание правил, обучение начальной технической подготовке, т.е. Любительских знаний, а  так же  желающим посвятить себя более серьезной, профессиональной спортивной деятельности. Что дает возможность наиболее работоспособным и талантливым продолжить спортивную деятельность в более профессиональных коллективах, приобрести теоретические и практические знания, как судьи по акробатике. А желающим получить спортивное образование продолжить обучение в спортивных вузах.

**Цель программы.**

1. Обучение базовым элементам акробатики школьников по месту обучения и проживания;
2. Развитие координационных способностей у занимающихся;
3. Воспитание физически и нравственно здорового поколения;

4.   Повышение интеллектуального потенциала подростков;

5.   Помощь родителям в воспитании своих детей.

**Задачи программы.**

1. Вовлечение детей в регулярные занятия акробатикой разной интенсивности.
2. Систематическое проведение практических и теоретических занятий по акробатике.
3. Освоить объем информации, соответствующий первому году обучения акробатике.
4. Обеспечить принцип постоянства и непрерывности тренировочного и воспитательного процесса.
5. Организация мероприятий, способствующих повышению интеллектуального потенциала подростков и воспитанию морально-этических качеств.

Программа предоставляет возможность детям, за время нахождения в общеобразовательной школе, связать себя с новым, завораживающим, молодом, но уже признанном во всем мире видом спорта – акробатика, участвовать во внутришкольных, районных соревнованиях по акробатике, среди учащихся.

**Возраст детей.**

 Программа рассчитана на работу с детьми 6-17 лет.

**Сроки реализации.**

Программа реализуется в 2017-2019 учебном году.

**Основные формы и режим занятий.**

Данная программа составлена из расчета, 3 раза в неделю по 1 часу.

Основные формы организации – учебно-тренировочные занятия.

в программе «акробатика» предлагаются следующие формы работы:

- теоретические занятия;

- групповые практические занятия;

- тренировочные соревнования, спортивные соревнования , выступления на общешкольных спортивных мероприятиях , показательные выступления на отчётных и праздничных концертах центра образования, проведение контрольных зачетов.

**Ожидаемые результаты и способы определения**

**их результативности**

* В результате учебно-тренировочной деятельности в период первого года обучения  необходимо привлечь максимально возможное количество детей и подростков к систематическим занятиям. В результате регулярной тренировочной работы дети должны сформировать стойкий интерес к занятиям.
* Для успешного овладения навыками акробатики, воспитать специальные способности: гибкость, пластичность, ловкость, уверенность в своих умениях.  Овладеть базовыми элементами акробатики.
* Привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами по акробатике.
* На протяжении всего периода обучения школьники проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

**2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | | **Годы обучения** | | **Всего часов** | **ИТОГО** |
|  | **2 (3 гр)** |  |  |
| **Требования к заниматься гимнастикой с элементами акробатики (черлидингом)**  входной контроль: | **Общее кол-во часов** |  | 3 | **6** |  |
| **теория** |  | 3 |
| **практика** |  |  |
| **Гигиена, закаливание, режимы питания**  Текущий контроль: | **Общее кол-во часов** |  | 1 | **2** |
| **теория** |  | 1 |
| **практика** |  |  |
| **Правила соревнований, требования к участникам соревнований**  Текущий контроль: | **Общее кол-во часов** |  | 4 | **8** |
| **теория** |  | 3,5 |
| **практика** |  | 0,5 |
| **Медицинский контроль и самоконтроль, предупреждение травм**  входной контроль: | **Общее кол-во часов** |  | 5 | **10** |
| **теория** |  | 5 |
| **практика** |  |  |
| **Техника безопасности на занятиях в зале**  входной контроль: | **Общее кол-во часов** |  | 1 | **2** |
| **теория** |  | 1 |
| **практика** |  |  |
| **Физиологические основы гимнастики ,акробатики.**  **Спортивная форма гимнаста-акробата и пути её достижения**  Текущий контроль: | **Общее кол-во часов** |  | 3 | **6** |
| **теория** |  | 3 |
| **практика** |  |  |
| **Психологическая подготовка гимнаста-акробата**  Текущий контроль: | **Общее кол-во часов** |  | 3 | **6** |
| **теория** |  | 3 |
| **практика** |  |  |
| **Спортивные снаряды и их назначение.**  **Вспомогательные предметы и инвентарь**  Текущий контроль: | **Общее кол-во часов** |  | 2 | **5** |
| **теория** |  | 1,5 |
| **практика** |  | 0,5 |
| **Планирование спортивной тренировки и методика обучения и тренировки новичков и спортсменов**  Текущий контроль: | **Общее кол-во часов** |  | 5 | **10** |
| **теория** |  | 1 |
| **практика** |  | 4 |
| **Обсуждение подготовки к предстоящем соревнованиям, анализ ошибок**  Текущий контроль: | **Общее кол-во часов** |  | 6 | **12** |
| **теория** |  | 6 |
| **практика** |  |  |
| **Стиль и манера поведения спортсмена во время выступлений, просмотр известных команд**  входной контроль: | **Общее кол-во часов** |  | 2 | **3** |
| **теория** |  | 2 |
| **практика** |  |  |
| **Изучение базовых и усложненных элементов. Совершенствование спортивного мастерства.**  Текущий контроль: | **Общее кол-во часов** |  | 40 | **80** |
| **теория** |  | 1 |
| **практика** |  | 39 |
| **Комбинации с вращениями**  Текущий контроль: | **Общее кол-во часов** |  | 43 | **86** |
| **теория** |  | 1 |
| **практика** |  | 42 |
| **Упражнения со специальными предметами (пепидастры)**  Текущий контроль: | **Общее кол-во часов** |  | 10 | **20** |
| **теория** |  |  |
| **практика** |  | 10 |
| **Специальная физическая подготовка и**  **Общая физическая подготовка. Средства и методы развития отдельных физических качеств**  Текущий контроль: | **Общее кол-во часов** |  | 49 | **98** |
| **теория** |  | 1 |
| **практика** |  | 48 |
| **Техника и тактика выполнения поддержек различной сложности, с разными партнерами**  Текущий контроль: | **Общее кол-во часов** |  | 50 | **100** |
| **теория** |  | 2 |
| **практика** |  | 48 |
| **Подготовка к соревнованиям**  Текущий контроль: | **Общее кол-во часов** |  | 60 | **120** |
| **теория** |  |  |
| **практика** |  | 60 |
| **Промежуточная аттестация** |  |  | 3 |  |
| **Итого** |  |  | **324** |  | 324 |

**3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел, тема занятия** | **Количество часов** |  |
|  |  |  |  |
| **1.** | **Теоретическиезанятия** |  | **72** |
| 1.1. | Техника безопасности на занятиях по черлидингу | Лекция, беседа, обсуждение | 2 |
| 1.2. | Требования к занятиям гимнастикой с элементами акробатики (черлидингом) | Лекция, беседа, обсуждение | 6 |
| 1.3. | Гигиена, закаливание, режимы питания | Инструктаж, Сообщение, Контроль: устный опрос | 2 |
| 1.4. | Правила соревнований, требования к участникам соревнований | Инструктаж, Сообщение, Контроль: устный опрос | 7 |
| 1.5 | Медицинский контроль и самоконтроль, предупреждение травм | Инструктаж, Сообщение, Контроль: устный опрос | 10 |
| 1.6 | Физиологические основы гимнастики ,акробатики.Спортивная форма гимнаста-акробата и пути её достижения | Лекция, беседа, обсуждение | 6 |
| 1.7 | Психологическая подготовка гимнаста-акробата | Лекция, беседа, обсуждение | 6 |
| 1.8 | Спортивные снаряды и их назначение.Вспомогательные предметы и инвентарь | Лекция, беседа, обсуждение | 4 |
| 1.9 | Планирование спортивной тренировки и методика обучения и тренировки новичков и спортсменов | Лекция, беседа, обсуждение | 4 |
| 1.10 | Обсуждение подготовки к предстоящем соревнованиям, анализ ошибок | Лекция, беседа, обсуждение | 12 |
| 1.11 | Стиль и манера поведения спортсмена во время выступлений, просмотр известных команд | Лекция, беседа, обсуждение | 3 |
| 1.12 | Изучение базовых и усложненных элементов. Совершенствование спортивного мастерства. | Инструктаж, Сообщение, Контроль: устный опрос | 2 |
| 1.13 | Комбинации с вращениями | Инструктаж, Сообщение, Контроль: устный опрос | 2 |
| 1.14 | Специальная физическая подготовка и общая физическая подготовка. Средства и методы развития отдельных физических качеств | Инструктаж, Сообщение, Контроль: устный опрос | 2 |
| 1.15 | Техника и тактика выполнения поддержек различной сложности, с разными партнерами | Инструктаж, Сообщение, Контроль: устный опрос | 4 |
| **2.** | **Практические знания** |  | **252** |
| 2.1. | Техника и тактика выполнения поддержек различной сложности, с разными партнерами |  | 4 |
| 2.2. | Планирование спортивной тренировки и методика обучения и тренировки новичков и спортсменов |  | 4 |
| 2.3. | Изучение базовых и усложненных элементов. Совершенствование спортивного мастерства. |  | 39 |
| 2.4 | Комбинации с вращениями |  | 41 |
| 2.5 | Упражнения со специальными предметами (пепидастры) |  | 10 |
| 2.6 | Специальная физическая подготовка и общая физическая подготовка. Средства и методы развития отдельных физических качеств |  | 44 |
| 2.7 | Техника и тактика выполнения поддержек различной сложности, с разными партнерами |  | 44 |
| 2.8 | Подготовка к соревнованиям |  | 60 |
| **3.** | **Участие в соревнованиях** |  | **3** |
| 3.1. | Тестирование на овладение специальными элементами |  |  |
| 3.2. | Соревнования по черлидингу. |  |  |
| **4.** | **Аттестация** | Участие в соревнованиях, присвоение разрядов | **3** |
| **Итого** |  |  | 324 |

**4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ФИКСАЦИИ И ДЕМОНСТРАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧАЩИМИСЯ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Планируемые результаты | Формы и способы фиксации результатов | Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов |
|  |  |  |  |
| 2 | Знать правила соревнований, технику выполнения элементов  Уметь выполнять элементы и использовать знания,  Показывать свои умения и навыки, уметь использовать их, научить других. | Видеозапись, протокол соревнований, фото, диплом, медаль, кубок | Участие в соревнованиях, победа в соревновании, присвоение разряда. |

**5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Кадровые ресурсы** | | | | | | |
| ФИО педагога | | | стаж | категория | Привлеченные кадры, партнеры | |
| Ремезова Н.А | | | 8 лет | Соответствует занимаемой должности | Нижегородская федерация по чир-спорту и чирлидингу | |
| **Материально-техническая база** | | | | | | |
| №,название кабинета, помещение | площадь | | | база | | адрес |
| Зал | 42 кв.м | | | 1 кабинет | | ДПК «Юность»  Ул.Чаадаева 30а |
| Мебель | зеркало | | | 6шт | | |
| стул | | | 3 шт | | |
| Технические средства | Магнитофон | | | 1 шт | | |
| Оборудование, раздаточный материал | Утяжелители | | | 10шт | | |
| Гимнастические резинки | | | 20шт | | |
| Пепидастры  (помпоны) | | | 10шт | | |
| **Информационно-методические ресурсы** | | | | | | |
| Медиатека | | 1. <http://vk.com/video-83459361_171843307> 2. <http://vk.com/video245114444_456239051> 3. Черлидинг "Базовые положения рук" Урок 1 4. Черлидинг "Базовые положения рук" Урок 2 5. Элементы ЧЕРЛИДИНГА 6. <http://vk.com/video245114444_456239042> 7. <http://vk.com/video23875090_456239604> 8. <https://vk.com/club83459361> 9. Трансляция ЧЕМПИОНАТОВ И ПЕРВЕНСТВА РОССИИ ПО ЧИР СПОРТУ И ЧЕРЛИДИНГУ 2015-2016 10. Трансляция Всероссийские соревнования по чир спорту и черлидингу 11. Видео Чемпионат и Первенство Приволжского Федерального округа по чир спорту и черлидингу 12. Видео Этап Евролиги ECU по чир спорту и черлидингу 13. Трансляция Чемпионат Европы 2016 14. Видео CheerleadingWorldChampionships   Видео World School Cheerleading Championship | | | | |
| Интернет-ресурсы | | 1. <http://vk.com/club30323212> 2. <http://vk.com/club121637123> 3. [http://www.cheerleading.su/](https://vk.com/away.php?utf=1&to=http%3A%2F%2Fwww.cheerleading.su%2F) 4. [www.нфч-нн.рф](https://vk.com/away.php?utf=1&to=http%3A%2F%2Fwww.%D0%BD%D1%84%D1%87-%D0%BD%D0%BD.%D1%80%D1%84) 5. [http://cheerunion.org/](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fcheerunion.org%2F) | | | | |
| Фонотека | | 1. <https://vk.com/cheertunes> 2. <https://vk.com/public96106628> 3. <https://vk.com/cheermix>   <http://vk.com/club34344206> | | | | |
| Дидактический материал | | Правила соревнований по черлидингу | | | | |

**6.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Критерий по программе | Соответствие уровню |
| Выполнение элементов с максимальной амплитудой, технически верно, без погрешности | Высокий |
| Выполнение элементов не с максимальной амплитудой (средней ), технически верно, с минимальными ошибками | Средний |
| Выполнение элементов с минимальной амплитудой, технически верно, с количеством погрешностей более 3 | Низкий уровень |

**Протоколо проведении промежуточной/итоговой аттестации учащихся в 2018 – 2019 учебном году**

  Объединение **«Гимнастика с элементами акробатики»**

группа \_\_\_\_  Руководитель объединения Ремезова Надежда Александровна  
  Дата проведения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_форма аттестации промежуточная

**Результаты итоговой аттестации**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Фамилия имя воспитанника | Теория  критерий аттестации по программе (балл/зачёт/уровень и т.д.) | Практика  критерий аттестации по программе (балл/зачёт/уровень  результативность | Особые отметки/  предложения комиссии | **Итоговый уровень**: *(учитывается в Мониторинговой таблице п.1 Знания.Умения.Навыки*  подготовительный-1  начальный-2  освоения-3  совершенствования-4 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

По результатам промежуточной/ итоговой аттестации закончили\_\_\_\_\_\_\_\_\_этап \_\_\_\_\_\_год (а) обучения по дополнительной образовательной программе«**Гимнастика с элементами акробатики**» \_\_\_\_учащихся.

рекомендовано к переводу на следующую ступень обучения/к выпуску \_\_\_учащихся

рекомендовано продолжить обучение по индивидуальному маршруту\_\_\_\_\_\_\_-\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Председатель:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ремезова Н.А., руководитель СП

Члены аттестационнойкомиссии:\_\_\_\_\_Воробьев Р.Н.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Сушков А.А

ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ПРОХОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Гимнастика с элементами акробатики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Объединение/год обучения/группа | Кол-во часов по программе | Кол-во выполненных часов | % прохождения |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ДВИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

И СОХРАННОСТИ КОНТИНГЕНТА

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| группы |  |  |  | Гр. 2.1. | Гр. 2.2. | Гр. 2.3. |
| На начало учебного года |  |  |  |  |  |  |
| На конецI полугодия |  |  |  |  |  |  |
| Выбыли  в течение полугодия |  |  |  |  |  |  |
| Прибыли в течение полугодия |  |  |  |  |  |  |
| Сохранность контингента  в %) |  |  |  |  |  |  |

ТАБЛИЦА УЧЁТА ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

I полугодие

ДПК «Юность», Черлидинг

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **название конкурса** | **участники** (объединение, учащиеся, руководитель) | **результат** |
|  | международные |  |
|  | | |
|  |  |  |
| всероссийские | | |
|  |  |  |
|  |  |  |
| региональные (областные) | | |
|  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **уровень конкурса** | **диплом лауреата** | **гран-при** | **1 место** | **2 место** | **3 место** | **итого (сумма призовых мест)** | **диплом участника** |
| международный |  |  |  |  |  |  |  |
| всероссийский |  |  |  |  |  |  |  |
| межрегиональный |  |  |  |  |  |  |  |
| региональный (область) |  |  |  |  |  |  |  |
| муниципальный (город) |  |  |  |  |  |  |  |
| районный |  |  |  |  |  |  |  |

**7.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

*1.Организации образовательного процесса :*

Очно, очно-заочно, дистанционно.

*2.Методы обучения:*

*-*Словесные (рассказ, объяснение, распоряжения ,задания, указание, беседа, разбор)

-Наглядные( показ упражнений или их элементов тренером, демонстрация кино- и видеоматериалов, фотографий.

-  Практические (основаны на активной двигательной деятельности детей. Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой базовых элементов. Разучивание техники может производиться в целом и по частям. При изучении выполнения техники базовых элементов акробатики используются подводящие упражнения: имитация отдельных фаз, положения тела.)

-Соревновательные (участие в соревнованиях различного уровня)

3.Формы организации образовательного процесса:

-индивидуальная,

-индивидуально-групповая ,

-групповая.

4.Формы организации учебного занятия:

-лекция,

-практическое занятие(тренировка)

-открытое занятие.

5. Формы проведения контроля и способы организации аттестации :

Важнейшей функцией подготовки тренирующихся, является контроль в процессе учебно-тренировочной работы, включающий текущую оценку усвоения изучаемого материала, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для разных возрастных групп, технической подготовки выполнения базовых элементов акробатики, оценка результатов выступления в соревнованиях.

6.Педагогические технологии :

-технология индивидуализации обучения,

- технология группового обучения,

-технология коллективного взаимообучения.

7. Алгоритм учебного занятия:

подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

8.Дидактические материалы:

-теоретические документы (правила соревнований).

-видео и фотоматериалы.

**8.СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика», Санкт-Петербург, Ленинградский областной институт развития образования, 2000
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ», Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2003
3. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. «Занимайтесь ритмической гимнастикой», М., «Советский спорт», 1988
4. Потапчук А.А., Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей», Санкт-Петербург, «Речь», 2001
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Ритмические упражнения, хореография и игры», М., «Дрофа», 2003
6. Касицына М.А., Бородина И.Г. «Коррекционная ритмика», М., «Гном и Д», 2005
7. Попова Е.Г. «Общеразвивающие упражнения в гимнастике», М., «Терра-Спорт», 2000
8. Эллис Броунинг Миллер, Кэрол Блэкмэн «Упражнения на растяжку», М., «ФАИР - ПРЕСС»,2001
9. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика: Методическое пособие. - СПб.: Изд-во «Познание» 2001,