

Администрация муниципального образования «Выборгский район» Ленинградской области
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рощинский центр образования»

Рассмотрено на педагогическом совете
Протокол от 29.08.2022г.№1

УТВЕРЖЕНО:
приказом по МБОУ «Рощинский ЦО»
от 29.08.2022г. №232/ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ФЕЙЕРВЕРК»

акробатика

Рассчитана на 4 года обучения

Составитель:
педагог дополнительного образования
Бабешко Татьяна Владимировна

пос. Роцино
2022

Данная общеразвивающая программа «Фейерверк» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа отредактирована в 2019г, 2020,2021, 2022г.. в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г.
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018г. №196
- Устав МБОУ «Рошинский центр образования», утвержденный постановлением №3968 от 09.10.2019г.
- Сан ПиН 2.4.4.3172-14 (Приложение №3)

При определении содержания данной дополнительной общеразвивающей программы учтены возрастные и индивидуальные особенности детей (часть 1 ст.75 -273 ФЗ)

Новизна данной общеразвивающей программы заключается в комплексном подходе к акробатике, как системе физических упражнений, в состав которой включены три вида деятельности: акробатика, ритмика и элементы хореографии, объединенные одной целью.

Актуальность программы определена ее возможностью предоставления детям достаточно гармоничного физического развития, реализации их активного двигательного потенциала, что создает предпосылки для плодотворной умственной деятельности, здорового эмоционального состояния; повышения работоспособности ребенка.

Программа **педагогически целесообразна** с точки зрения формирования навыков здорового образа жизни и приверженности им.

Цель программы: развитие творческих способностей и творческого потенциала ребенка, формирование физической культуры.

Задачи:

Обучающие:

- Сформировать навыки танцевального мастерства с элементами аэробики и акробатики.
- Научить правильному дыханию при выполнении спортивных танцев с элементами акробатики.
- Способствовать формированию у ребенка стремления к самовыражению и к самосовершенствованию.
- Содействовать развитию мотивации к занятиям физической культуры и увлечением спортивным танцем.

Развивающие:

- Развить основные физические качества, расширить функциональные возможности организма ребенка.
- Развить эмоциональное восприятие и артистические способности детей.
- Развить координационные способности: ориентацию в пространстве, быстроту и точность, равновесие.
- Развить творческое воображение и фантазию.

Воспитательные:

- Сформировать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и бережное отношение к собственному здоровью.
- Воспитать инициативность, самостоятельность, чувство взаимопомощи и ответственности, дисциплинированность.
- Содействовать формированию социальной культуры ребенка.
- Воспитать стремление к достижению физического и духовного совершенства.

Отличительной особенностью данной общеразвивающей программы является ее ориентация на создание спортивно-танцевальных композиций, как образного средства реализации детьми своего творческого потенциала; представления мастерства и результата своей повседневной деятельности.

Возраст обучающихся: 7-14 лет.

Срок реализации программы четыре года обучения.

Форма обучения - очная.

Формы проведения занятий - аудиторные

Формой организации учебной деятельности является занятие, проводимое коллективным и групповым способами, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Основными формами занятий являются: тренировка, беседа, игра, выступление, инсценирование, конкурс, соревнование, праздник.

Режим занятий: Первый год обучения: 3 раза в неделю, продолжительность занятий в день 2 ч. согласно Сан ПиН 2.4.4.3172-14 (приложение № 3)

Общее количество часов по программе 216.

Второй год обучения: 3 раза в неделю, продолжительность занятий в день 2 ч, согласно Сан ПиН 2.4.4.3172-14 (приложение № 3)

Общее количество часов по программе 216.

Третий год обучения: 3 раза в неделю, продолжительность занятий в день 2 ч, согласно Сан ПиН 2.4.4.3172-14 (приложение № 3)

Общее количество часов по программе 216.

Четвертый год обучения: 3 раза в неделю, продолжительность занятий в день 2ч, согласно Сан ПиН 2.4.4.3172-14 (приложение № 3)

Общее количество часов по программе 216.

МТО: спортивный зал, гимнастические снаряды (мячи, ленты, палки), аудиотехника.

По окончании 1 года обучения дети должны **знать**:

1. Правила безопасного поведения на занятиях
2. Строевые упражнения
3. Специальные упражнения для согласования движения с музыкой.
4. Общеразвивающие упражнения
5. Комплекс спортивной гимнастики (базовая, танцевальная)

Уметь:

- выполнять строевые упражнения,
- выполнять ходьбу, бег, прыжки,
- выполнять общеразвивающие упражнения,
- выполнять упражнения художественной гимнастики,
- выполнять танцевальные упражнения,
- выполнять акробатические упражнения: шпагат, мост, колесо, отжимание, равновесие.

По окончании 2 года обучения дети должны **знать**:

1. ОРУ с хореографическими элементами.
2. Соревновательные и собственнвольные упражнения.

Уметь:

- выполнять танцевальные упражнения с элементами акробатики под музыкальное сопровождение,
- выполнять шпагат на правой и левой ногах,
- выполнять равновесие,
- выполнять отжимание,
- выполнять свободные падения,
- выполнять “упоры” лежа, подтягивания на перекладине,
- выполнять стойку на голове,
- выполнять мост на одной ноге, другая вверх,
- выполнять перекидку вперед, назад.

По окончании 3 года обучения дети должны **знать**:

3. Основные хореографические элементы.
4. Соревновательные и собственнвольные упражнения.

Уметь:

- выполнять танцевальные упражнения с элементами акробатики под музыкальное сопровождение,
- выполнять перешпагат на правой и левой ногах,
- выполнять стойку на предплечьях,
- выполнять стойку на груди,
- выполнять перекидку назад из положения сидя,
- выполнять прыжки полушпагат, прыжок кольцо.

По окончании 4 года обучения дети должны **знать**:

5. Технику выполнения элементов спортивной акробатики,
6. Соревновательные и собственнвольные упражнения.

Уметь:

- выполнять танцевальные упражнения с элементами акробатики под музыкальное сопровождение,
- выполнять стойку на руках,
- выполнять упражнения 3 юношеского разряда в парах, тройках,
- выполнять прыжок шпагат.

Основными формами подведения итогов за год являются выступления на традиционном празднике ДДТ «Дом окнами в детство», конкурсы районного и областного уровня.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Предметные:

- овладение несложными танцевальными и актерскими исполнительными навыками;
- самостоятельность при отработывании определенных акробатических элементов;
- представление об отличительных особенностях ряда акробатических элементов.

Метапредметные:

- овладение грациозностью движений;

-способность быть доброжелательным и отзывчивым по отношению к окружающим;

Личностные:

-умение адекватно оценивать себя и других в рабочем процессе;

-проявлять себя во время занятий.

Учебно-тематический план.

Первый год обучения.

№	Наименование разделов программы	Количество учебных часов			Формы проведения промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение	2	2	-	Наблюдение, анализ.
2	Строевые упражнения	10	2	8	Наблюдение, анализ.
3	Ходьба, бег, прыжки	22	2	20	Наблюдение, анализ, эстафета
4	Общеразвивающие упражнения	20	2	18	Наблюдение, тест, анализ.
5	Упражнения художественной гимнастики	30	2	28	Наблюдение, опрос, анализ
6	Танцевальные упражнения	44	2	42	Наблюдение, анализ, выступление
7	Акробатические упражнения	76	3	73	Наблюдение, тест, анализ, выступление
8	Подвижные игры под музыку	10	1	9	Наблюдение, анализ, эстафета
9	Массовые мероприятия	2	-	2	Выступление, конкурс, наблюдение, соревнование, анализ
	Всего:	216	16	200	

Содержание разделов программы.

1. Введение.

Теория: Ознакомление с разделами программы, с режимом занятий. Необходимая форма одежды. Проведение беседы по технике безопасности.

2. Строевые упражнения.

Теория: Теоретическое обоснование и содержание комплекса строевых упражнений.

Практика: Выполнение строевых команд: построений в шеренгу, колонну и круг; передвижения в шаге и беге; с размыканием и смыканием.

3. Ходьба, бег, прыжки.

Теория: Теоретическое обоснование целесообразности выполнения физических упражнений: ходьбы, бега, прыжков.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты, мышечной силы, выносливости: выполнение бега, ходьбы, прыжков.

4. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Содержание и теоретическое обоснование комплекса общеразвивающих упражнений.

Практика: Выполнение движений отдельных звеньев тела или их сочетаний в комплексах ОФП. Выполнение нормативов ОФП.

5. Упражнения художественной гимнастики.

Теория: Содержание и теоретическое обоснование комплекса упражнений художественной гимнастики: пружинные, плавные и волнообразные движения. Правила выполнения упражнений с предметами и без них.

Практика: Выполнение пружинных, плавных и волнообразных движений, взмаха «волна». Выполнение ходьбы, бега, прыжков, равновесий, поворотов, упражнений с предметами и без них.

6. Танцевальные упражнения.

Теория: Содержание комплекса танцевальных упражнений. Ознакомление с музыкальным сопровождением.

Практика: Выполнение элементов танцев народов Мира, современных танцев, ритмического танца, хореографических элементов.

7. Акробатические упражнения.

Теория: Содержание комплекса акробатических упражнений.

Практика: Разучивание комплекса акробатических элементов: группировки, перекатов, кувырков, равновесия, моста, шпагата, стойки на лопатках, стойки на трех точках. Выполнение и защита третьего юношеского разряда по спортивной акробатике.

8. Подвижные игры.

Теория: Ознакомление с правилами подвижных игр.

Практика: Выполнение игры-эстафеты с различными предметами, игры на внимание, подвижной игры «Волк и овцы».

9. Массовые мероприятия.

Практика: Показательные выступления на местном уровне. Участие в традиционном отчетном концерте ДДТ «Дом окнами в детство». Спортивные соревнования. Конкурсы.

Учебно-тематический план

Второй год обучения.

№	Наименование разделов программы	Количество учебных часов			Формы проведения промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение	2	2	-	Наблюдение, анализ.
2	Общеразвивающие упражнения	16	2	14	Наблюдение, анализ, тест
3	Упражнения на растяжку	32	3	29	Наблюдение, анализ
4	Упражнения на гибкость	32	3	29	Наблюдение, анализ
5	Вольные упражнения	42	4	38	Наблюдение, анализ, выступление
6	Акробатические упражнения	54	5	49	Наблюдение, анализ, тест, выступление.
7	Танцевальные упражнения	38	2	36	Наблюдение, анализ, выступление.
8	Всего:	216	21	195	

Содержание разделов программы.

1. Введение.

Теория: Знакомство с содержанием разделов программы, с режимом занятий, с техникой безопасности во время занятий.

2. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Содержание и теоретическое обоснование комплекса общеразвивающих упражнений.

Практика: Выполнение упражнений для мышц рук и плечевого пояса, для мышц шеи, туловища, для мышц ног. Выполнение контрольных нормативов по ОФП.

3. Упражнения на растяжку.

Теория: Знакомство с техникой скольжения в шпагат на правую и левую ногу.

Практика: Выполнение шпагата на правую и левую ногу. Выполнение поперечного шпагата. Выполнение вертикального шпагата.

4. Упражнения на гибкость.

Теория: Знакомство с техникой выполнения мостика из положения стоя с поднятием одной ноги в шпагате, с техникой выполнения перекидки вперед, назад.

Практика: Выполнение моста из положения стоя с поднятой одной ногой в шпагате, совершенствование перекидки вперед, назад.

5. Вольные упражнения.

Теория: Знакомство и повторение ранее изученных несложных элементов, выполняемых в комплексе.

Практика: Выполнение вольных упражнений: несложные элементы, выполняемые слитно.

6. Акробатические упражнения.

Теория: Знакомство с техникой выполнения пирамид, вальтижа по спортивной акробатике в женских парах, тройках.

Практика: Выполнение и совершенствование элементов спортивной акробатики в женских парах, тройках. Выполнение вальтижа, пирамид. Выполнение норм второго и первого юношеских разрядов.

7. Танцевальные упражнения.

Теория: Знакомство с танцевальными движениями и композициями в целостности.

Практика: Разучивание танцевальных комбинаций, спортивных танцев, композиций по элементам, отдельным движениям.

8. Массовые мероприятия.

Практика: Показательные выступления на местном уровне. Участие в традиционном отчетном концерте ДДТ «Дом окнами в детство». Участие в спортивных районных мероприятиях. Конкурсы.

Учебно-тематический план.

Третий год обучения.

№	Наименование разделов программы	Количество учебных часов			Формы проведения промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение	2	2	-	Наблюдение, анализ.
2	Общеразвивающие упражнения	10	2	8	Наблюдение, анализ, тест
3	Упражнения на растяжку	40	2	38	Наблюдение, анализ
4	Упражнения на гибкость	40	2	38	Наблюдение, анализ
5	Вольные упражнения	26	2	24	Наблюдение, анализ, выступление
6	Акробатические упражнения	60	3	57	Наблюдение, анализ, тест, выступление.
7	Танцевальные упражнения	34	1	33	Наблюдение, анализ, выступление.
8	Массовые мероприятия	4	-	4	Наблюдение, анализ, выступление, соревнование, конкурс
9	Всего:	216	14	202	

Содержание разделов программы.

1. Введение.

Теория: Знакомство с содержанием разделов программы, с режимом занятий, с техникой безопасности во время занятий.

2. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Содержание и теоретическое обоснование комплекса общеразвивающих упражнений.

Практика: Выполнение упражнений для мышц рук и плечевого пояса, для мышц шеи, туловища, для мышц ног. Выполнение контрольных нормативов по ОФП.

3. Упражнения на растяжку.

Теория: Знакомство с техникой скольжения в шпагат на правую и левую ногу.

Практика: Выполнение шпагата на правую и левую ногу. Выполнение поперечного шпагата. Выполнение вертикального шпагата.

4. Упражнения на гибкость.

Теория: Знакомство с техникой выполнения мостика из положения стоя с поднятием одной ноги в шпагате, с техникой выполнения перекидки вперед, назад.

Практика: Выполнение моста из положения стоя с поднятой одной ногой в шпагате, совершенствование перекидки вперед, назад.

5. Вольные упражнения.

Теория: Знакомство и повторение ранее изученных несложных элементов, выполняемых в комплексе.

Практика: Выполнение вольных упражнений: несложные элементы, выполняемые слитно.

6. Акробатические упражнения.

Теория: Знакомство с техникой выполнения пирамид, вальтижа по спортивной акробатике в женских парах, тройках.

Практика: Выполнение и совершенствование элементов спортивной акробатики в женских парах, тройках. Выполнение вальтижа, пирамид. Выполнение норм второго и первого юношеских разрядов.

7. Танцевальные упражнения.

Теория: Знакомство с танцевальными движениями и композициями в целостности.

Практика: Разучивание танцевальных комбинаций, спортивных танцев, композиций по элементам, отдельным движениям.

8. Массовые мероприятия.

Практика: Показательные выступления на местном уровне. Участие в традиционном отчетном концерте ДДТ «Дом окнами в детство». Участие в спортивных районных мероприятиях. Конкурсы.

Учебно-тематический план.

Четвертый год обучения.

№	Наименование разделов программы	Количество учебных часов			Формы проведения промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение	2	2	-	Наблюдение, анализ.
2	Общеразвивающие упражнения	10	2	8	Наблюдение, анализ, тест
3	Упражнения на растяжку	40	2	38	Наблюдение, анализ
4	Упражнения на гибкость	40	2	38	Наблюдение, анализ
5	Вольные упражнения	26	2	24	Наблюдение, анализ, выступление
6	Акробатические упражнения	60	3	57	Наблюдение, анализ, тест,

					выступление.
7	Танцевальные упражнения	34	1	33	Наблюдение, анализ, выступление.
8	Массовые мероприятия	4	-	4	Наблюдение, анализ, выступление, соревнование, конкурс
9	Всего:	216	14	202	

Содержание разделов программы.

1. Введение.

Теория: Знакомство с содержанием разделов программы, с режимом занятий, с техникой безопасности во время занятий.

2. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Содержание и теоретическое обоснование комплекса общеразвивающих упражнений.

Практика: Выполнение упражнений для мышц рук и плечевого пояса, для мышц шеи, туловища, для мышц ног. Выполнение контрольных нормативов по ОФП.

3. Упражнения на растяжку.

Теория: Знакомство с техникой скольжения в шпагат на правую и левую ногу.

Практика: Выполнение шпагата на правую и левую ногу. Выполнение поперечного шпагата. Выполнение вертикального шпагата.

4. Упражнения на гибкость.

Теория: Знакомство с техникой выполнения мостика из положения стоя с поднятием одной ноги в шпагате, с техникой выполнения перекидки вперед, назад.

Практика: Выполнение моста из положения стоя с поднятой одной ногой в шпагате, совершенствование перекидки вперед, назад.

5. Вольные упражнения.

Теория: Знакомство и повторение ранее изученных несложных элементов, выполняемых в комплексе.

Практика: Выполнение вольных упражнений: несложные элементы, выполняемые слитно.

6. Акробатические упражнения.

Теория: Знакомство с техникой выполнения пирамид, вальтижа по спортивной акробатике в женских парах, тройках.

Практика: Выполнение и совершенствование элементов спортивной акробатики в женских парах, тройках. Выполнение вальтижа, пирамид. Выполнение норм второго и первого юношеских разрядов.

7. Танцевальные упражнения.

Теория: Знакомство с танцевальными движениями и композициями в целостности.

Практика: Разучивание танцевальных комбинаций, спортивных танцев, композиций по элементам, отдельным движениям.

8. Массовые мероприятия.

Практика: Показательные выступления на местном уровне. Участие в традиционном отчетном концерте ДДТ «Дом окнами в детство». Участие в спортивных районных мероприятиях. Конкурсы.

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Фейерверк»

Первый год обучения.					
№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Методы	Дидактический и наглядный материал, ТСО	Форма диагностики
1.	Введение	Беседа	Объяснительно - иллюстративный	Методическая литература	Наблюдение, анализ.
2.	Строевые упражнения	Беседа, тренировка	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный	Методическая литература, магнитофон, аудиокассета	Наблюдение, анализ.
3.	Ходьба, бег, прыжки	Беседа, тренировка, эстафета	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, программированный	Методическая литература, магнитофон, аудиокассета	Наблюдение, анализ, эстафета
4.	Общеразвивающие упражнения	Беседа, тренировка, тест	Объяснительно - иллюстративный, программированный	Методическая литература, магнитофон, аудиокассета	Наблюдение, тест, анализ.
5.	Упражнения художественной гимнастики	Беседа, тренировка	Объяснительно - иллюстративный, репродуктивный, программированный	Методическая литература, магнитофон, аудиокассета	Наблюдение, опрос, анализ
6.	Танцевальные упражнения	Беседа, тренировка, репетиция, выступление	Объяснительно - иллюстративный, репродуктивный, проблемный, программированный,	Методическая литература, аудио, видео техника.	Наблюдение, анализ, выступление
7.	Акробатические упражнения	Беседа, тренировка, репетиция, выступление	Объяснительно - иллюстративный, репродуктивный, программированный	Методическая литература, магнитофон, аудио-видеокассета	Наблюдение, тест, анализ, выступление
8.	Подвижные игры	Беседа, игра, тренировка, тест	Объяснительно - иллюстративный, программированный	Методическая литература, магнитофон, аудиокассета	Наблюдение, анализ, эстафета
9.	Массовые мероприятия	Концерт, соревнование, конкурс	Программированный	Магнитофон, аудиокассета, фотоаппарат, видеокамера	Выступление, конкурс, наблюдение, соревнование, анализ

Второй год обучения.					
№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Методы	Дидактический и наглядный материал, ТСО	Форма диагностики
1.	Введение	Беседа	Объяснительно-иллюстративный	Методическая литература	Наблюдение, анализ.
2.	Общеразвивающие упражнения	Беседа, тренировка, тест	Объяснительно-иллюстративный, программированный,	Методическая литература, магнитофон, аудиокассеты	Наблюдение, анализ, тест
3.	Упражнения на растяжку	Беседа, тренировка.	Объяснительно-иллюстративный, программированный	Методическая литература	Наблюдение, анализ
4.	Упражнения на гибкость	Беседа, тренировка	Объяснительно-иллюстративный, программированный	Методическая литература	Наблюдение, анализ
5.	Вольные упражнения	Беседа, тренировка,	Объяснительно-иллюстративный,	Методическая литература ,	Наблюдение, анализ,

		выступление.	репродуктивный, программированный, проблемный	магнитофон, аудиокассеты	выступление
6.	Акробатические упражнения	Беседа, тренировка, репетиция, выступление, тест	Объяснительно- иллюстративный, репродуктивный, программированный, проблемный,	Методическая литература	Наблюдение, анализ, тест, выступление.
7.	Танцевальные упражнения	Беседа, тренировка, репетиция, выступление	Объяснительно- иллюстративный, репродуктивный, программированный, проблемный	Методическая литература, аудио и видео техника, аудио и видео кассеты	Наблюдение, анализ, выступление.
8.	Массовые мероприятия	Концерт, соревнование, конкурс	Объяснительно- иллюстративный, проблемный.	Магнитофон, аудиокассета, фотоаппарат, видеокамера	Наблюдение, анализ, выступление, соревнование, конкурс

Третий год обучения.

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Методы	Дидактический и наглядный материал, ТСО	Форма диагностики
1.	Введение	Беседа	Объяснительно-иллюстративный	Методическая литература	Наблюдение, анализ.
2.	Общеразвивающие упражнения	Беседа, тренировка, тест	Объяснительно-иллюстративный, программированный,	Методическая литература, магнитофон, аудиокассеты	Наблюдение, анализ, тест
3.	Упражнения на растяжку	Беседа, тренировка.	Объяснительно-иллюстративный, программированный	Методическая литература	Наблюдение, анализ
4.	Упражнения на гибкость	Беседа, тренировка	Объяснительно-иллюстративный, программированный	Методическая литература	Наблюдение, анализ
5.	Вольные упражнения	Беседа, тренировка, выступление.	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программированный, проблемный	Методическая литература , магнитофон, аудиокассеты	Наблюдение, анализ, выступление
6.	Акробатические упражнения	Беседа, тренировка, репетиция, выступление, тест	Объяснительно- иллюстративный, репродуктивный, программированный, проблемный,	Методическая литература	Наблюдение, анализ, тест, выступление.
7.	Танцевальные упражнения	Беседа, тренировка, репетиция, выступление	Объяснительно- иллюстративный, репродуктивный, программированный, проблемный	Методическая литература, аудио и видео техника, аудио и видео кассеты	Наблюдение, анализ, выступление.
8.	Массовые мероприятия	Концерт, соревнование, конкурс	Объяснительно- иллюстративный, проблемный.	Магнитофон, аудиокассета, фотоаппарат, видеокамера	Наблюдение, анализ, выступление, соревнование, конкурс

Четвертый год обучения.

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Методы	Дидактический и наглядный материал, ТСО	Форма диагностики
1.	Введение	Беседа	Объяснительно-иллюстративный	Методическая литература	Наблюдение, анализ.
2.	Общеразвивающие упражнения	Беседа, тренировка, тест	Объяснительно-иллюстративный, программированный,	Методическая литература, магнитофон, аудиокассеты	Наблюдение, анализ, тест
3.	Упражнения на растяжку	Беседа, тренировка.	Объяснительно-иллюстративный, программированный	Методическая литература	Наблюдение, анализ
4.	Упражнения на гибкость	Беседа, тренировка	Объяснительно-иллюстративный, программированный	Методическая литература	Наблюдение, анализ
5.	Вольные упражнения	Беседа, тренировка, выступление.	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программированный, проблемный	Методическая литература, магнитофон, аудиокассеты	Наблюдение, анализ, выступление
6.	Акробатические упражнения	Беседа, тренировка, репетиция, выступление, тест	Объяснительно- иллюстративный, репродуктивный, программированный, проблемный,	Методическая литература	Наблюдение, анализ, тест, выступление.
7.	Танцевальные упражнения	Беседа, тренировка, репетиция, выступление	Объяснительно- иллюстративный, репродуктивный, программированный, проблемный	Методическая литература, аудио и видео техника, аудио и видео кассеты	Наблюдение, анализ, выступление.
8.	Массовые мероприятия	Концерт, соревнование, конкурс	Объяснительно- иллюстративный, проблемный.	Магнитофон, аудиокассета, фотоаппарат, видеокамера	Наблюдение, анализ, выступление, соревнование, конкурс

ЛИТЕРАТУРА.

1. Иванов К. Н. Акробатика. Пособие для учителей. Ленинград, Невский пр.28.
2. Фирилева Ж. Е. Ритмическая гимнастика в школе и в оздоровительном лагере. Л.: Ленинградский областной институт усовершенствования учителей, 1985.
3. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по аэробике. Ленинград, ЛГПИ им. А. И. Герцена 1988.