

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ГОРОД САЛАВАТ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МО
Халиуллина Э.А. Халиуллина
«31» 08 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДЮЦ «Юность»
г.Салават
Багаутдинова К.А. Багаутдинова
Пр. № 92 от «31» 08 2020г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ОБЪЕДИНЕНИЯ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ «ПУТЬ К УСПЕХУ»
Возраст учащихся: 7-14лет
Срок реализации: 4 года

Принято на
педагогическом совете
Протокол № 1
от «31» 08 2020г.

Составитель:
Пальянова Татьяна Владимировна,
педагог дополнительного образования

г.Салават, 2020г.

I.Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.Общая характеристика программы

Спортивная акробатика – один из популярных и зрелищных видов спорта, относится (по классификации) к сложно-координационным видам спорта, которые предъявляют к занимающимся очень высокие специфические требования.

Программа «Путь к успеху» разработана на основе классификационной программы по спортивной акробатике.

Классификационная программа по спортивной акробатике на 2016-2026годы утверждена 14 августа 2005 года Исполнительным комитетом Федерации спортивной акробатики России в составе: Давыдов А.И Литвинов В.Д., Песок Л.Д., Волобуев Л.И., Анисимова Н.Д., Никитина И.В., Винников Д.А., Гургенидзе В.Р. В разработке классификационной программы на 2016-2026 г.г. принимали участие: Винников Д.А., Никитина И.В., Тодираж А.А., Волокитин А.В., Косенкова Н.Б., Сеничев В.В., Комяков Ю.А.

В спортивной акробатике выделяют пять дисциплин: мужские группы, женские группы, смешанные пары, мужские пары, женские пары. В каждой дисциплине спортсмены выполняют три вида соревновательных упражнения-балансовое, вольтижное и комбинированное.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы в том, что сегодня акробатика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают занятия акробатикой основным средством физического воспитания. Многообразие гимнастических и акробатических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма.

Отличительные особенности данного вида спорта заключаются в развитии здоровья и совершенствования личностных качеств. Программа направлена на воспитание гармонично развитого человека, формирующего в нем знания, умения и навыки в освоении модельных основ техники спортивной акробатики для успешной реализации их в тренировочной и соревновательной деятельности.

В настоящее время наблюдается активный интерес детей и юношества к различным видам спорта. Современные тенденции жизни направлены на раскрепощение личности, стремление к свободе и самоутверждению. Спортивная акробатика развивает в спортсмене силу, выносливость, волю к победе. Для достижения хороших результатов в спортивной акробатике одной физической тренировки недостаточно: обязательно и серьезная психологическая подготовка.

Спортивная акробатика тренирует скорость движений, силу и выносливость двигательного аппарата и развивает способность точно согласовывать его работу с дыханием. Поэтому занятия спортивной акробатикой ведут не только к развитию гибкости, но и к улучшению работы органов дыхания, сердца и сосудов.

Сроки реализации: Программа рассчитана на 4 года.

Объем программы: Занятия в объединении проводятся с сентября по май. Программа рассчитана на 114 часов в каждом учебном году

Режим занятий. Занятия проходят 1 раз в неделю по 3 академических часа. Работа в объединении состоит из теоретических и практических занятий.

Основные формы организации тренировочного процесса:

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия,

самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам.

Возможно дистанционное образование

Формы контроля тренировочного процесса:

- начальная аттестация,
- промежуточная аттестация,
- итоговая аттестация,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях

После того, как занимающиеся сдают контрольные нормативы НП, тренер-преподаватель формирует группы:

- парные (женские пары);
- групповые (женские тройки).

Возраст учащихся в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы от 6-14 лет

2. Цель и задачи программы

Цель: содействие всестороннему, гармоничному развитию основных физических, социально-двигательных способностей и воспитание морально-волевых качеств.

Задачи:

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

оздоровительная:

- сохранять и укреплять здоровье;
- формировать мышечный корсет;
- формировать правильную осанку;
- укреплять мышцы дыхательной системы,

образовательная:

- обучать акробатическим упражнениям;
- формировать двигательные навыки и совершенствовать двигательные способности – ловкость, силу, гибкость, быстроту реакцию, ориентировку в пространстве, вестибулярный аппарат;

- научить детей владеть своим телом;

развивающие:

- развивать творческие способности детей, духовное, нравственное и
- физическое совершенствование;

воспитательные:

- формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом и радоваться своим достижениям,
- воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества у учащихся.

3.1. Учебный план первого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма	6	6	0	Промежуточная и итоговая аттестация Возможно дистанционное обучение
2	Техническая подготовка (парно-групповая; акробатика). Хореография	99	27	72	Промежуточная и итоговая аттестация Возможно

					дистанционное обучение
3	Контрольные нормативы	9	0	9	Промежуточная и итоговая аттестация Возможно дистанционное обучение
	Итого	114	33	81	

4.1. Содержание первого года обучения

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке акробатов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить детей осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, а не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих акробатов необходимо приучить посещать соревнования, изучать технику выполнения элементов у соперников и спортсменов старших разрядов, просматривать фильмы и видеосъемки с выступлениями сильнейших акробатов. Теоретические занятия рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с использованием наглядных материалов, видео- и фото- материалов. Эти занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники акробатических упражнений, методики обучения, правил соревнований.

Тема 1. Вводное занятие

История спортивной школы, достижения и традиции. Что такое физическая культура и спорт. Спортивная акробатика как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения спортивной акробатики. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии спортивной акробатикой.

Тема 2. Гигиена, режим, питание, закаливание спортсменов

Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся

Общее представление о строении тела человека, органах и физиологических системах. Влияние занятий акробатикой на занимающихся. Основы самоконтроля при занятии акробатикой.

Техническая подготовка

Акробатические упражнения из классификационной программы, по 2 юношескому разряду и уровню сложности, в зависимости от выполняемого разряда индивидуально.

Обязательные и индивидуальные элементы для 3 юношеского разряда:

1. Шпагат /любой/-1.0 балл
2. Стойка на голове силой согнувшись /держать/-М.
Стойка на лопатках /держать /- Д.-1,0 балл
3. Равновесие«Ласточка»-1,0 балл

Акробатические упражнения

- разновидности группировок;
- перекаты вперед, назад, боковые;
- кувырки вперед, назад;
- стойки на руках, голове, предплечьях, лопатках;
- переворот вперед на одну ногу

Хореография

В первый год обучения по предмету «Классический танец» преподаватель занимается с учащимися над выработкой навыков правильности и чистоты исполнения, приобретения навыков точной согласованности движений, закрепления развития активной выворотности, развития и закрепления устойчивости, развития координации движений, воспитание силы и выносливости, освоения простейших танцевальных элементов, развития артистичности. Примерный рекомендуемый список изучаемых движений для тренировочных групп 1-го года обучения:

Экзерсис у станка:

1. Позиции ног: I, II, V.
2. Постановка корпуса одной рукой за палку в сочетании с port de bras (I, II, III позиции рук).
3. Demi plie по I, II, V позициям.
4. Grand plie по I, II позиции.
5. Battements tendus из I позиции: - battements tendus pour le pied в сторону; - battements tendus из V позиции.
6. Passe par terre: - с demi plie по I позиции - с окончанием в demi plie.
7. Battement tendu jete из I позиции во всех направлениях: - battements tendus jete с pique; - battements tendus jete из V позиции.
8. Rond de jambe par terre в первой раскладке en dehors, en dedans.
9. Положение ноги sur le cou de pied: - «условное» спереди, сзади, - «обхватное».
10. Battements frappe лицом к станку, носком в пол, в сторону во всех направлениях.
11. Battements frappe боком к станку, носком в пол во всех направлениях.
12. Battements fondu носком в пол во всех направлениях, лицом к станку; - боком к станку, носком в пол.
13. Preparation к rond de jambe par terre en dehors, en dedans.
14. Battements releve lent на 90° . во всех направлениях лицом к станку; 11 - боком к станку.
15. Понятие retire .
16. Grand battements jete из I позиции во всех лицом к станку; - боком к станку.
17. Releve по I, II, V позициям: - с вытянутых ног, - с demi plie.
18. Port de bras (перегибы корпуса) в различных сочетаниях: - в сторону, вперед, назад.

Экзерсис на середине зала:

1. I Форма port de bras в различных сочетаниях (en dehors, en dedans).
2. Demi plie по I, II, V позициям ; - grand plie по I, II позициям.
3. Battements tendu из I позиции во всех направлениях; - с demi plie .
4. Battements tendu jete во всех направлениях из I позиции; - с pique.
5. Demi rond de jambe par terre; - rond de jambe par terre (полный круг) .
6. Battements releve lent во всех направлениях на 90° .
7. Grand battements jete из I позиции в первоначальной раскладке.
8. Releve по I, II, V позициям: - с вытянутых ног; - с demi plie .
9. Понятие epaulement (croisee, efface, ecarte) позы.
10. Раз balance. ALLEGRO 1. Temps leve saute по I, II позициям; - V позиции. 2. Petit changement de pied. 3. Раз echarpe в первой раскладке. 4. Шаг польки.

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- различать танцевальные жанры, их специфические особенности;
- анализировать танцевальную музыку;
- грамотно исполнять программные движения;
- знать правила выполнения движений;

- знать структуру и ритмическую раскладку;
- замечать ошибки в исполнении других и уметь предложить способы их исправления;
- координировать движения ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе;
- оценивать выразительность исполнения;
- различать выразительные средства в передаче характерного настроения

Пути отслеживания результатов

Контрольные нормативы

Участие в соревнованиях и набор баллов по квалификационной таблице
 -произвольные упражнения;
 -обязательные упражнения.

3.2. Учебный план второго года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма	6	6	0	Промежуточная и итоговая аттестация Возможно дистанционное обучение
2	Техническая подготовка (парно-групповая; акробатика; хореография)	99	27	72	Промежуточная и итоговая аттестация Возможно дистанционное обучение
3	Контрольные нормативы	9	0	9	Участие в соревнованиях и иных мероприятиях; промежуточная и итоговая аттестация Возможно дистанционное обучение
	Итого	114	33	81	

4.2. Содержание второго года обучения

Теоретическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие

История спортивной школы, достижения и традиции. Что такое физическая культура и спорт. Спортивная акробатика как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Лучшие достижения учащихся отделения спортивной акробатики. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии спортивной акробатикой.

Тема 2. Гигиена, режим, питание, закаливание спортсменов

Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся

Общее представление о строении тела человека, органах и физиологических системах. Влияние занятий акробатикой на занимающихся. Основы самоконтроля при занятии акробатикой

Техническая подготовка

Акробатические упражнения из классификационной программы, по 2 юношескому разряду и уровню сложности, в зависимости от выполняемого разряда индивидуально.

Обязательные и индивидуальные элементы для 2 юношеского разряда:

1. Складка ноги врозь
2. Мост
3. Кувырок вперед
4. Стойка на лопатках
5. Равновесие «Ласточка»
6. Кувырок назад

Хореография

Продолжение работы над приобретенными навыками: выработки правильности и чистоты исполнения, воспитание умения гармонично сочетать движения ног, корпуса, рук и головы для достижения выразительности и осмысленности танца. Развитие внимания при освоении несложных ритмических комбинаций, проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений, выработка устойчивости на середине зала, дальнейшее развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и увеличения нагрузки в упражнениях, освоение более сложных танцевальных элементов, совершенствование техники, усложнение координации, развитие артистичности, чувства 12 позы. Примерный рекомендуемый список изучаемых движений для тренировочных групп 2-го года обучения:

Экзерсис у станка

1. Постановка корпуса по IV позиции.
2. Battements tendus: - double battements tendus; - в позах (croisee, efface, ecarte).
3. Battements tendus jete: - balancoire; - в позах (croisee, efface, ecarte).
4. Rond de jambe par terre на demi plie.
5. Battements fondu с plie releve во всех направлениях.
6. Battements soutenu в первоначальной раскладке во всех направлениях носком в пол на всей стопе.
7. Battements double frappe в сторону, носком в пол на всей стопе.
8. Pas coupe: - на полупальцах.
9. Pas tombe с фиксацией ноги в положении sur le cou de pied на месте.
10. Battements releve lent на 90° в позах.
11. Battements developpe во всех направлениях - лицом к станку; - боком к станку.
12. Grand battements jete в больших позах (croisee, efface, ecarte).
13. III форма port de bras как заключение комбинаций.

Экзерсис на середине зала

1. Battements tendus во всех направлениях в малых позах, - в сочетании с pour le pied и demi plie.
2. Battements tendus jete во всех направлениях в малых позах в сочетании с pique.
3. Battements fondu во всех направлениях носком в пол.
4. Battements frappe во всех направлениях носком в пол.
5. Battements releve lent на 90° во всех направлениях в сочетаниях с passe.
6. Battements developpe в сторону.
7. Grand battements jete во всех направлениях.

8. II Форма port de bras. ALLEGRO 1. Pas echappe. 2. Pas assemble в сторону: - у станка и на середине. 3. Sissorme simple en face: - у станка и на середине 4. Grand changement de pied.

По окончании второго года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- грамотно, музыкально-выразительно исполнять программные движения (умение свободно координировать движение рук, ног, головы, корпуса);
- владеть сценической площадкой;
- анализировать исполнение движений;
- знать об исполнительских средствах выразительности танца (выразительности рук, лица, позы);
- определять по звучанию музыки характер танца;
- термины и методику изученных программных движений;
- уметь грамотно пользоваться методикой при выполнении движений.

Пути отслеживания результатов

Участие в соревнованиях:

- произвольные упражнения;
- обязательные упражнения

3.3 Учебный план третьего года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма	6	6	0	Промежуточная и итоговая аттестация Возможно дистанционное обучение
2	Техническая подготовка (парно-групповая акробатика; хореография)	99	27	72	Промежуточная и итоговая аттестация Возможно дистанционное обучение
3	Контрольные нормативы	9	0	9	Участие в соревнованиях и иных мероприятиях; промежуточная и итоговая аттестация Возможно дистанционное обучение
Итого		114	33	81	

4.3.Содержание третьего года обучения

Теоретическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие

История спортивной школы, достижения и традиции. Что такое физическая культура и спорт. Спортивная акробатика как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Лучшие достижения учащихся отделения спортивной акробатики. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии спортивной акробатикой.

Тема 2. Гигиена, режим, питание, закаливание спортсменов. Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся

Тема 4. Объяснения, показ элементов по данному разряду.

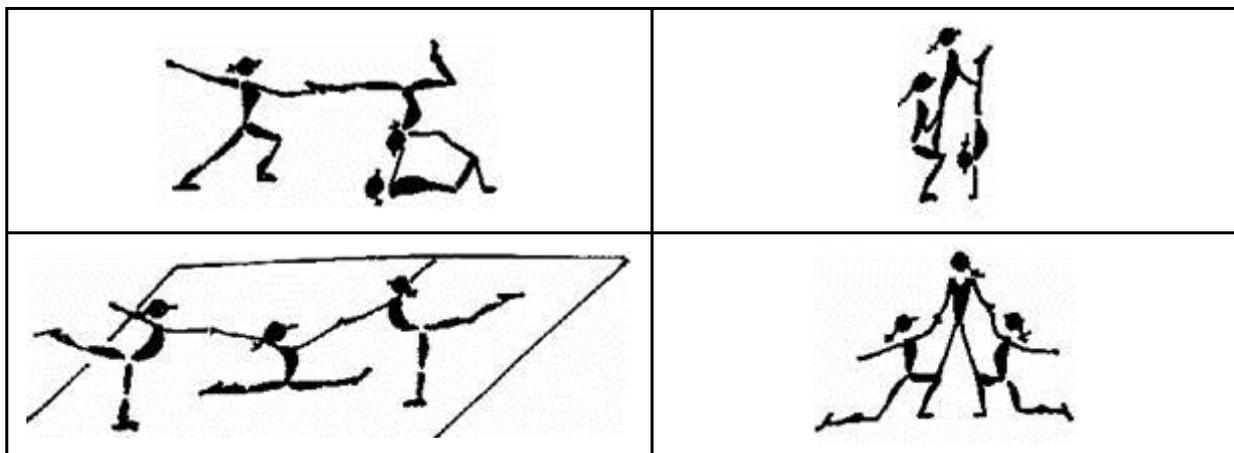
Общее представление о строении тела человека, органах и физиологических системах. Влияние занятий акробатикой на занимающихся. Основы самоконтроля при занятии акробатикой

Техническая подготовка

Акробатические упражнения по классификационной программе 2 юношеского разряда в группах.

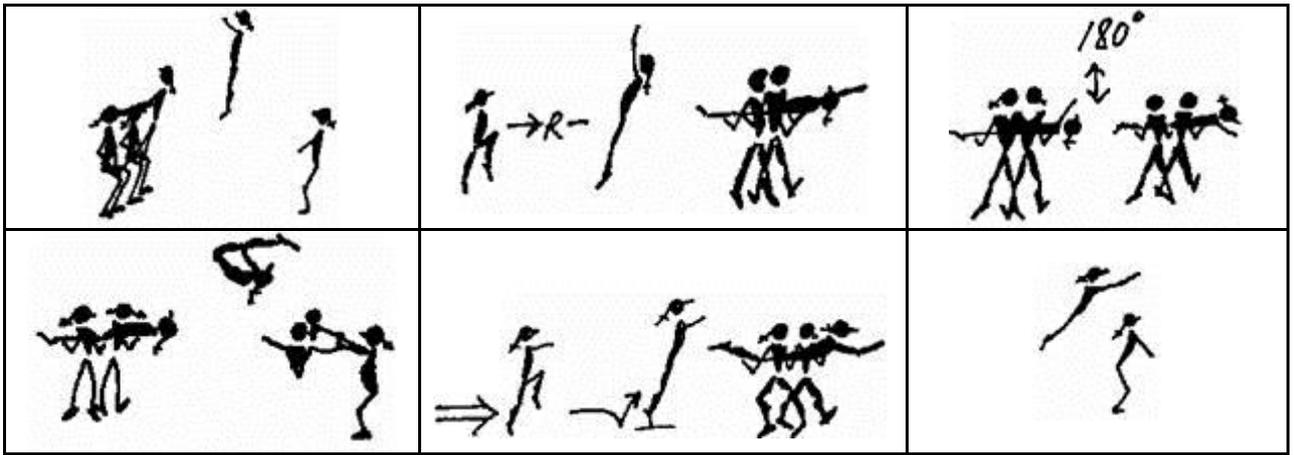
1 упражнение

1. В. - стойка плечами на кистях лежащей Н./ ноги верхней в полушпагате/ с опорой на ее колени, С.- поддерживает В. за одну ногу, стоя в выпаде / держать/ - **2,0 балла.**
2. В. стоит на бедрах Н. С.- стойка на руках на полу с поддержкой В. /держать/ - **2,5 балла.**
3. В. сидит в шпагате. С. и Н.- равновесие «ласточка» с поддержкой о руки В. /держать/- **1,0 балла.**
4. И.п. – Н. и С. на одном колене лицом друг к другу. В.- стойка ногами на бедрах Н. и С. с их поддержкой /держать/ - **1,5 балла.**



2 упражнение

1. С двойного купе темп соскок - **1,0 балла.**
2. В.- рондат- $\frac{1}{4}$ сальто прогнувшись спиной на предплечья **1,5 балла.**
3. И.п. В - лежит спиной на предплечьях Н. и С., В. –поворот на 180 градусов на предплечьях Н. и С. - **1,0 балла.**
4. И.п. - В. лежит спиной на предплечьях Н. и С., В- $\frac{3}{4}$ сальто назад согнувшись в соскок. - **1,5 балла.**
5. В.- с разбега- $\frac{1}{4}$ сальто вперед на живот на предплечья Н. и С. - **1,0 балла.**
6. С живота на предплечьях Н. и С., В.- лет с продвижением вперед - **1,0 балла.**



Теоретическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие

История спортивной школы, достижения и традиции. Что такое физическая культура и спорт. Спортивная акробатика как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Лучшие достижения учащихся отделения спортивной акробатики. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии спортивной акробатикой.

Тема 2. Гигиена, режим, питание, закаливание спортсменов. Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся

Тема 4. Объяснения, показ элементов по данному разряду.

Общее представление о строении тела человека, органах и физиологических системах. Влияние занятий акробатикой на занимающихся. Основы самоконтроля при занятии акробатикой

Хореография

В целом требования совпадают со 2 классом, но с учетом усложнения программы: продолжается работа над выработкой правильности и чистоты исполнения, закреплением освоенных элементов хореографической грамоты, переходом к элементам будущей танцевальности. Больше внимания уделяется развитию силы стопы за счет увеличения упражнений на полупальцах, развитию устойчивости, силы ног путем увеличения количества повторов изучаемых движений, развитию различных мышц тела в исполнении одного движения. Необходимо начать работу над техническим исполнением упражнений в ускоренном темпе и развитию танцевальности. Продолжить работу над скоординированным исполнением изучаемых движений.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений для тренировочных групп 3-го года обучения:

Экзерсис у станка

1. Demi plie по IV позиции; - grand plie по IV позиции .
2. Demi rond de jambe на 450 en dehors, en dedans, - на demi plie.
3. Battements fondu с plie - releve с выходом на полупальцы.
4. Battements double frappe с окончанием в demi plie.
5. Pas tombee с продвижением и фиксацией ноги в положении sur le cou de pied,
6. Battements developpe с окончанием в demi plie.
7. III форма port de bras с вытянутой ногой назад (растяжка без перехода на работающую ногу).
8. Поворот soutenu на 3600 .

9. Preparation к pirouette sur le cou de pied из V позиции. 10. Grand battements jete с pointee.

Экзерсис на середине зала №3

1. Понятие arabesque (I, II, IV): - изучение I, II, III arabesque.
2. Battement tendu в позах в сочетании с degagee и фиксацией arabesque.
3. Battements tendu jete в позах в сочетании с balancoire, pique с фиксацией arabesque.
4. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi plie.
5. Battements fondu в сочетании с soutenu u demi plie во всех направлениях на 450 .
6. Battements frappe во всех направлениях на 450 в позах.
7. Battements releve lent и battements developpe как основополагающие элементы adagio.
8. Temps lie par terre en dehors et en dedans: - temps lie par terre с перегибом корпуса.
9. Grand battements jete с pointee в позах. ALLEGRO 1. Temps leve saute по I, II, V позициям с продвижением вперед, в сторону, назад. 2. Changement de pied en tournant на 1/8, 1/4, 1/2 поворота. 3. Pas echappe en tournant на 1/4 поворота. 4. Pas assemble вперед, назад. 5. Pas jete en face. 6. Temps leve с фиксацией ноги на sur le cou de pied. 7. Pas glissade в сторону. 14 8. Sissone tombe. 9. Pas chasse вперед. 10. Sissone ferme в сторону.

По окончании третьего года обучения учащиеся должны знать и уметь

-грамотно и выразительно исполнять программные движения и элементарные комбинации;

-сочетать пройденные упражнения в несложные комбинации;

выполнять движения музыкально грамотно;

-справляться с музыкальным темпом урока;

-обосновано анализировать выполнение заданной комбинации;

-анализировать и исправлять допущенные ошибки;

-воспринимать разнообразие музыкально-ритмических рисунков;

-анализировать исполнение движений;

-знать об исполнительских средствах выразительности танца;

-знать термины изученных движений;

-знать методику изученных программных движений;

-уметь грамотно пользоваться методикой при выполнении движений.

Оценка и контроль результатов обучения подлежат:

Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки - позвоночник и его соединения стазовым поясом.

Выворотность - способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.

Подъем стопы - изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.

Танцевальный шаг -способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.

Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).

Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений.

Пути отслеживания результатов

Выполнение 2 юношеского разряда.

Участие в соревнованиях и набор баллов по квалификационной таблице:

-произвольные упражнения;

-обязательные упражнения.

3.4. Учебный план четвертого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма	6	6	0	Промежуточная и итоговая аттестация Возможно дистанционное обучение
2	Теоретическая и техническая подготовка (парно-групповая акробатика, хореография)	99	27	72	Промежуточная и итоговая аттестация Возможно дистанционное обучение
3	Контрольные нормативы	9	0	9	Участие в соревнованиях и иных мероприятиях; промежуточная и итоговая аттестация Возможно дистанционное обучение
Итого		114	33	81	

4.4. Содержание четвертого года обучения

Теоретическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие

История спортивной школы, достижения и традиции. Что такое физическая культура и спорт. Спортивная акробатика как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Лучшие достижения учащихся отделения спортивной акробатики. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии спортивной акробатикой.

Тема 2. Гигиена, режим, питание, закаливание спортсменов

Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся

Общее представление о строении тела человека, органах и физиологических системах. Влияние занятий акробатикой на занимающихся. Основы самоконтроля при занятии акробатикой

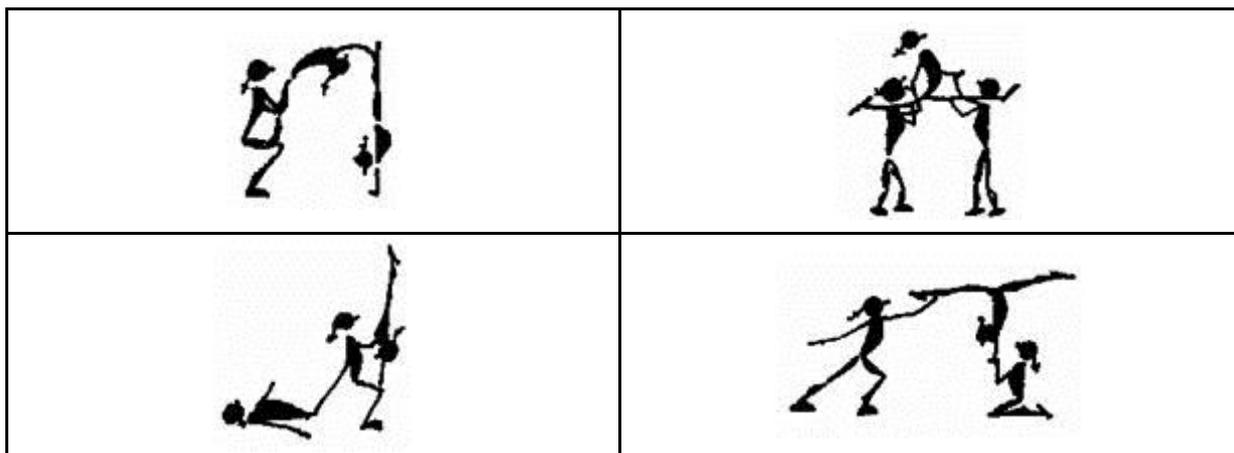
Техническая подготовка

Акробатические упражнения по классификационной программе 1 юношеского разряда в группах.

1 юношеский разряд

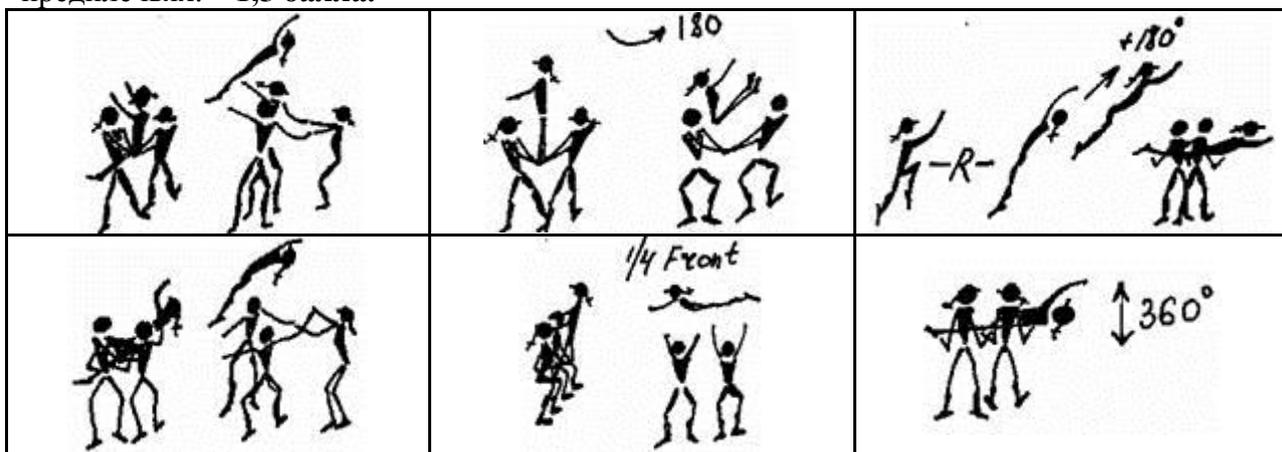
1 упражнение

1. В.- полумост на бедрах Н., С.- стойка на полу с поддержкой В /держать/ - **2,0 балла**
2. В.- шпагат на плечах Н. и С., стоящих лицом друг к другу с поддержкой за руки /держать/ - **1,0 балла**
3. Н.- стоит в полуприседе, опираясь спиной на поднятые ноги лежащей С. В. стойка руками на коленях Н. с ее поддержкой /держать/ - **1,5 балла**
4. В.- стойка на руках в полушпагате на согнутых руках сидящей на пятках Н. С.- поддерживает В. за одну ногу /держать/. - **2,5 балла**



2 упражнение

1. Из седа на 4-х, В.- $\frac{3}{4}$ сальто назад прогнувшись в соскок - **0,5 балла.**
2. Из стойки ногами на 4-х, В.- прыжок с поворотом на 180 градусов в сед на 4-е - **1,0 балла.**
3. В.- рондат- $\frac{1}{4}$ сальто назад прогнувшись с поворотом на 180 градусов на предплечья — **1,5 балла.**
4. И.п. – В - лежит спиной на предплечьях Н. и С., В.- $\frac{3}{4}$ сальто назад прогнувшись в соскок - **1,5 балла.**
5. С двойного купе, В.- $\frac{1}{4}$ сальто прогнувшись вперед на предплечья - **1,0 балла.**
6. И.п. - В.- лежит спиной на предплечьях Н. и С., В.- поворот на 360 градусов на предплечьях. – **1,5 балла.**



Хореография

По окончании четвертого года обучения учащиеся должны знать и уметь -грамотно и выразительно исполнять программные движения и элементарные комбинации;

- сочетать пройденные упражнения в несложные комбинации;
- выполнять движения музыкально грамотно;
- справляться с музыкальным темпом урока;
- обосновано анализировать выполнение заданной комбинации;
- анализировать и исправлять допущенные ошибки;
- воспринимать разнообразие музыкально-ритмических рисунков;
- анализировать исполнение движений;
- знать об исполнительских средствах выразительности танца;
- знать термины изученных движений;
- знать методику изученных программных движений;
- уметь грамотно пользоваться методикой при выполнении движений.

Оценка и контроль результатов обучения подлежат:

Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки - позвоночник и его соединения стазовым поясом.

Выворотность - способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.

Подъем стопы - изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.

Танцевальный шаг -способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.

Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).

Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений.

Пути отслеживания результатов

Участие в соревнованиях:

- произвольные упражнения;
- обязательные упражнения.

Выполнение 1 юношеского разряда.

5. Методическое обеспечение программы

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований.

Формы занятий:

- практические;
- наглядные;
- словесные;
- игровые;
- соревновательные
- возможно дистанционное обучение

Приемы и методы организации образовательного процесса:

- фронтальный;
- групповой;
- индивидуальный;
- поточный.

1.Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

2. В процессе изучения программного материала необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.

3. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

4. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Тренировочные занятия спортивной акробатикой проводятся в оборудованном спортивном зале, в летний период на открытой площадке (стадионе), в форме урока по общепринятой схеме. После проведения общей разминки возможно выделять 5-10 мин на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения для подготовки к упражнениям основной части с учетом поставленных задач данного учебно-тренировочного занятия.

В основной части занятия изучается и совершенствуется техника акробатических упражнений. Количество повторений каждого упражнения или соединения должно быть таким, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из раздела ОФП и СФП проводятся, как правило, в конце занятия. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых двигательных качеств, при этом учитываются индивидуальные особенности обучающегося. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие акробата.

Методические указания по организации промежуточной аттестации

Результативность оценивается путём сравнения (разницы) намеченных задач и полученного результата. Для отслеживания результативности образовательного процесса используются педагогическое наблюдение и педагогический анализ, а также следующие виды контроля:

- начальный контроль (сентябрь);
- текущий контроль (в середине учебного года);
- итоговый контроль (апрель).

Итогом освоения программы является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), а также оценка состояния здоровья и уровня физического развития учащихся. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методистов и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время соревнований в соответствии с планом проведения аттестац

6. Планируемые результаты

1. Укрепление здоровья, гармоничное развитие физических и морально-волевых качеств; укрепление навыков здорового образа жизни; профилактика вредных привычек.

2. Повышение уровня физического развития, физических качеств, освоение необходимых объемов тренировочных функциональных нагрузок.

Оценка эффективности программы будет осуществляться путем проверки личных успехов и достижений воспитанников в форме тестирования, сдачи контрольных нормативов. Оценкой эффективности будет также являться, активное участие воспитанников в городских мероприятиях, конкурсах и спортивных соревнованиях.

Предметные результаты при прохождении программы: «Будь здоров»

Учащиеся будут знать:

- технику безопасности при занятиях по акробатике.
- последовательность исполнения акробатических элементов.

- технику выполнения индивидуальных элементов.
- технику выполнения специализированных элементов.
- начальная техника владения физическими элементами.
- основы общей физической подготовки.

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять акробатические движения.
- комбинировать упражнения из акробатических элементов.
- создавать спортивные композиции.
- владеть техникой элементов.
- выполнять правильно и безопасно акробатические элементы.
- самостоятельно подбирать технику выполнения элементов.
- самостоятельно страховать партнеров
- осознанно стремиться к здоровому образу жизни.

Личностные результаты при прохождении программы «Будь здоров», у учащихся будут сформированы:

- любовь к физическому труду, упорство, целеустремлённость, умение доводить дело до конца.
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, стремление прислушиваться к мнению других.
- чувствовать уважение к спорту и спортивному мастерству.

Метапредметные результаты при прохождении программы «Будь здоров». У учащихся сформированы действия

Регулятивные универсальные способности учащихся:

- Понимать и принимать задачу, сформулированную педагогом.
- Планировать свои действия на отдельных этапах физической деятельности.
- Осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.
- Анализировать причины успеха/неуспеха.
- Понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий.

Коммуникативные универсальные способности учащихся

- Включаться в диалог, коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность.
- Формулировать свои затруднения.
- Предлагать помощь и сотрудничество.

Познавательные универсальные способности учащихся:

- Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
- Определять проблему и самостоятельно составлять алгоритм деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.
- Структурировать знания.
- Выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

1. Календарный учебный график

Календарный учебный график первого года обучения

№	Наименование темы	Форма занятия	Количество часов			План	Факт	Формы контроля
			всего	теория	практика			
Сентябрь								
1	Вводное занятие	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Гигиена, предупреждение травматизма	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
3	Обучение: Шпагат /любой	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Начальная аттестация
4	Обучение: Равновесие «Ласточка»	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
Октябрь								
1	Гигиена, предупреждение травматизма	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Обучение: Группировка	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
3	Обучение: перекаты вперед, назад, боковые. Хореография Позиции ног: I, II,	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль

	V	обучение						
4	Обучение: кувырки вперед, назад	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
5	Обучение: кувырки вперед, назад	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
Ноябрь								
1	Обучение: стойки на руках, голове, предплечьях, лопатках	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Обучение: переворот вперед на одну ногу	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Промежу точная аттестаци я
3	Отработка Шпагат /любой	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
4	Отработка Стойка на голове силой согнувшись	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
Декабрь								
1	Отработка Равновесие «Ласточка»-	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Отработка Равновесие «Ласточка»-	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль

3	Отработка Группировка	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
4	Отработка Перекаты вперед, назад, боковые	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
Январь								
1	Отработка Стойка на голове силой согнувшись. Хореография Постановка корпуса	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Отработка Равновесие «Ласточка»-	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
3	Повторение пройденного материала	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Соревнов ания в индивиду альной работе
4	Повторение пройденного материала	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
Февраль								
1	Отработка перекаты вперед, назад, боковые	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Отработка Стойка на голове силой согнувшись	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Промежу точная аттестаци я

3	Хореография ЭКЗЕРСИС У СТАНКА №1	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
4	Повторение пройденного материала	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
Март								
1	Отработка Шпагат	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Отработка Стойка на голове силой согнувшись. Хореография Постановка корпуса	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
3	Хореография ЭКЗЕРСИС У СТАНКА №1	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
4	Отработка Равновесие «Ласточка»-	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
Апрель								
1	Отработка Группировка	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Отработка Перекаты вперед, назад, боковые. Хореография Позиции ног: I, II, V	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Итоговая аттестаци я
3	Отработка	групповые	3	1	2			Текущий

	Кувырки вперед, назад	тренировочные занятия возможно дистанционное обучение						контроль
4	Отработка Кувырки вперед, назад	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
5	Повторение пройденного материала	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
Май								
1	Подготовка к соревнованиям	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Подготовка к соревнованиям	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
3	Выступления на соревнованиях	Выступления на соревнованиях возможно дистанционное обучение	3	1	2			Выступления на соревнованиях
4	Выступления на соревнованиях	Выступления на соревнованиях возможно дистанционное обучение	3	1	2			Выступления на соревнованиях
	Всего		114	38	76			

Календарный учебный график второго года обучения

№	Наименование темы	Форма занятия	Количество часов			План	Факт	Формы контроля
			всего	теория	практ.			
Сентябрь								
1	Вводное занятие	групповые тренировочные занятия возможно	3	1	2			Текущий контроль

		дистанционное обучение						
2	Гигиена, предупреждение травматизма	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
3	Обучение: Складка ноги врозь	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Начальная аттестация
4	Обучение: Мост	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
Октябрь								
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Обучение: Кувырок вперед	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
3	Обучение: Стойка на лопатках	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
4	Повторение пройденного материала	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
5	Повторение пройденного материала	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль

Ноябрь								
1	Обучение: Равновесие «Ласточка»	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Обучение: Кувырок назад	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
3	Хореография. Экзерсис у станка №2	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Промежу точная аттестаци я
4	Повторение пройденного материала	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
Декабрь								
1	Обучение: Складка ноги врозь	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Обучение: Складка ноги врозь	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
3	Обучение: Мост	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
4	Повторение пройденного материала	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
Январь								

1	Обучение: Стойка на лопатках	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Отработка: Кувырок вперед	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
3	Повторение пройденного материала	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Соревнования в индивидуальной работе
4	Повторение пройденного материала	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
Февраль								
1	Отработка: Складка ноги врозь	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Отработка: Мост	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
3	Хореография Экзерсис у станка №2	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Промежуточная аттестация
4	Повторение пройденного материала	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
Март								
1	Отработка:	групповые	3	1	2			Текущий

	Кувырок вперед	тренировочные занятия возможно дистанционное обучение						контроль
2	Отработка: Стойка на лопатках	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
3	Отработка: Стойка на лопатках	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Промежуточная аттестация
4	Отработка: Равновесие «Ласточка»	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
Апрель								
1	Хореография. Экзерсис у станка №2	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Отработка: 2 юн.р.	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
3	Отработка: 2 юн.р.	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Итоговая аттестация
4	Отработка: 2 юн.р.	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
5	Отработка: 2 юн.р.	групповые тренировочные занятия	3	1	2			Текущий контроль

		возможно дистанционное обучение						
Май								
1	Подготовка к соревнованиям	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Подготовка к соревнованиям	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
3	Выступления на соревнованиях	Выступления на соревнованиях возможно дистанционное обучение	3	1	2			Выступления на соревнованиях
4	Выступления на соревнованиях	Выступления на соревнованиях возможно дистанционное обучение	3	1	2			Выступления на соревнованиях
	Всего		114	38	76			

Календарный учебный график третьего года обучения

№	Наименование темы	Форма занятия	Количество часов			План	Факт	Формы контроля
			всего	теория	практика			
Сентябрь								
1	Вводное занятие	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Гигиена, предупреждение травматизма	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
3	Объяснения, показ элементов по данному разряду.	групповые тренировочные занятия возможно дистанционн	3	1	2			Начальная аттестация

		ое обучение						
4	Обучение:1 упр.2 юн.р.	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
Октябрь								
1	Гигиена, предупреждение травматизма	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Обучение:1 упр.2 юн.р.	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
3	Обучение:1 упр.2 юн.р.	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
4	Повторение пройденного материала	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
5	Повторение пройденного материала	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
Ноябрь								
1	Обучение:1 упр.2 юн.р.	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Обучение:1 упр.2 юн.р.	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Промежуточная аттестация

3	ЭКЗЕРСИС У СТАНКА №3	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
4	Повторение пройденного материала	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
Декабрь								
1	Обучение: 2 упр. 2 юн.р.	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Обучение: 2 упр. 2 юн.р.	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
3	Обучение: 2 упр. 2 юн.р.	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
4	Обучение: 2 упр. 2 юн.р.	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
Январь								
1	Отработка: 1 упр. 2 юн.р.	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Составление композиции	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
3	Повторение	групповые	3	1	2			Соревнов

	пройденного материала	тренировочные занятия возможно дистанционное обучение						ания в индивидуальной работе
4	Повторение пройденного материала	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
Февраль								
1	Отработка: 1 упр.2 юн.р.	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Отработка: 1 упр.2 юн.р.	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
3	Составление композиции	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Промежуточная аттестация
4	Повторение пройденного материала	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
Март								
1	Отработка:2 упр.2 юн.р.	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Отработка:2 упр.2 юн.р.	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
3	Отработка:2 упр.2 юн.р.	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль

		ые занятия возможно дистанционн ое обучение						
4	Составление композиции	групповые тренировочн ые занятия возможно дистанционн ое обучение	3	1	2			Текущий контроль
Апрель								
1	Отработка 1 и 2 упр.2 юн.р.	групповые тренировочн ые занятия возможно дистанционн ое обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Отработка 1 и 2 упр.2 юн.р.	групповые тренировочн ые занятия возможно дистанционн ое обучение	3	1	2			Итоговая аттестаци я
3	Отработка 1 и 2 упр.2 юн.р.	групповые тренировочн ые занятия возможно дистанционн ое обучение	3	1	2			Текущий контроль
4	Отработка 1 и 2 упр.2 юн.р.	групповые тренировочн ые занятия возможно дистанционн ое обучение	3	1	2			Текущий контроль
5	Отработка 1 и 2 упр.2 юн.р.	групповые тренировочн ые занятия возможно дистанционн ое обучение	3	1	2			Текущий контроль
Май								
1	Подготовка к соревнованиям	групповые тренировочн ые занятия возможно дистанционн ое обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Подготовка к соревнованиям	групповые тренировочн	3	1	2			Итоговый контроль

		ые занятия возможно дистанционн ое обучение						
3	Выступления на соревнованиях	Выступления на соревнованиях возможно дистанционн ое обучение	3	1	2			Выступления на соревнованиях
4	Выступления на соревнованиях	Выступления на соревнованиях возможно дистанционн ое обучение	3	1	2			Выступления на соревнованиях
	Всего		114	38	76			

Календарный учебный график четвертого года обучения

№	Наименование темы	Форма занятия	Количество часов			План	Факт	Формы контроля
			всего	теория	практика			
Сентябрь								
1	Вводное занятие	групповые тренировочные занятия возможно дистанционн ое обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Гигиена, предупреждение травматизма	групповые тренировочные занятия возможно дистанционн ое обучение	3	1	2			Текущий контроль
3	Объяснения, показ элементов по данному разряду.	групповые тренировочные занятия возможно дистанционн ое обучение	3	1	2			Начальная аттестация
4	Обучение: 1 упр. 1 юн.р.	групповые тренировочные занятия возможно дистанционн ое обучение	3	1	2			Текущий контроль
Октябрь								

1	Гигиена, предупреждение травматизма	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Обучение: 1 упр. 1 юн.р.	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
3	Обучение: 1 упр. 1 юн.р.	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
4	Повторение пройденного материала	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
5	Повторение пройденного материала	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
Ноябрь								
1	Обучение: 1 упр. 1 юн.р.	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Обучение: 1 упр. 1 юн.р.	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Промежуточная аттестация
3	ЭКЗЕРСИС У СТАНКА №3	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
4	Повторение пройденного	групповые тренировочн	3	1	2			Текущий контроль

	материала	ые занятия возможно дистанционн ое обучение						
Декабрь								
1	Обучение:2 упр.1 юн.р.	групповые тренировочн ые занятия возможно дистанционн ое обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Обучение:2 упр.1 юн.р.	групповые тренировочн ые занятия возможно дистанционн ое обучение	3	1	2			Текущий контроль
3	Обучение:2 упр.1 юн.р.	групповые тренировочн ые занятия возможно дистанционн ое обучение	3	1	2			Текущий контроль
4	Обучение:2 упр.1 юн.р.	групповые тренировочн ые занятия возможно дистанционн ое обучение	3	1	2			Текущий контроль
Январь								
1	Отработка: 1 упр.1 юн.р.	групповые тренировочн ые занятия возможно дистанционн ое обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Составление композиции	групповые тренировочн ые занятия возможно дистанционн ое обучение	3	1	2			Текущий контроль
3	Повторение пройденного материала	групповые тренировочн ые занятия возможно дистанционн ое обучение	3	1	2			Соревнования в индивидуальной работе
4	Повторение пройденного материала	групповые тренировочн ые занятия	3	1	2			Текущий контроль

		возможно дистанционное обучение						
Февраль								
1	Отработка: 1 упр.1 юн.р.	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Отработка: 1 упр.1 юн.р.	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Промежуточная аттестация
3	Составление композиции	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
4	Повторение пройденного материала	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
Март								
1	Отработка:2 упр.1 юн.р.	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Отработка:2 упр.1 юн.р.	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
3	Отработка:2 упр.1 юн.р.	групповые тренировочные занятия возможно дистанционное обучение	3	1	2			Текущий контроль
4	Составление композиции	групповые тренировочные занятия возможно	3	1	2			Текущий контроль

		дистанционн ое обучение						
Апрель								
1	Отработка 1 и 2 упр.1 юн.р.	групповые тренировочн ые занятия возможно дистанционн ое обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Отработка 1 и 2 упр.1 юн.р.	групповые тренировочн ые занятия возможно дистанционн ое обучение	3	1	2			Текущий контроль
3	Отработка 1 и 2 упр.1 юн.р.	групповые тренировочн ые занятия возможно дистанционн ое обучение	3	1	2			Итоговая аттестаци я
4	Отработка 1 и 2 упр.1 юн.р.	групповые тренировочн ые занятия возможно дистанционн ое обучение	3	1	2			Текущий контроль
5	Отработка 1 и 2 упр.1 юн.р.	групповые тренировочн ые занятия возможно дистанционн ое обучение	3	1	2			Текущий контроль
Май								
1	Подготовка к соревнованиям	групповые тренировочн ые занятия возможно дистанционн ое обучение	3	1	2			Текущий контроль
2	Подготовка к соревнованиям	групповые тренировочн ые занятия возможно дистанционн ое обучение	3	1	2			Текущий контроль
3	Выступления на соревнованиях	Выступлени я на соревновани ях	3	1	2			Выступле ния на соревнова ниях

		возможно дистанционное обучение						
4	Выступления на соревнованиях	Выступления на соревнованиях возможно дистанционное обучение	3	1	2			Выступления на соревнованиях
	Всего		114	38	76			

2. Условия реализации программы

Для реализации учебного процесса необходимо наличие:

- спортивного зала;
- гимнастические маты;
- специальные акробатические приспособления (стойки, гимнастические скамейки, мячи, шведская стенка).

3. Формы аттестации

- Участие в соревнованиях и иных мероприятиях.
- Промежуточная и итоговая аттестация.

4. Оценочные материалы

Оценка эффективности программы будет осуществляться путем проверки личных успехов и достижений воспитанников в форме тестирования, сдачи контрольных нормативов. Оценкой эффективности будет также являться активное участие воспитанников в городских мероприятиях, конкурсах и спортивных соревнованиях.

5. Методические материалы

- Видеокассеты, видео камера;
- Квалификационная программа

III. Список литературы

Список нормативных документов

- 1.Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года (с изменения и дополнениями на 31 декабря 2014г.).
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р).
- 3.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 4.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования учащихся»
- 5.Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)». Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование».
- 6.Закон Республики Башкортостан "Об образовании в Республике Башкортостан" от 1.06.2013 года №696-з, принят Государственным Собранием - Курултайем Республики Башкортостан 27.06.2013 (ред. от 26.12.2014).
- 7.Конвенция о правах ребёнка.
- 8.Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ». Принят 3 июля 1998 г. Изменён 20 июля 2000 г. №103-ФЗ.
- 9.Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р

Список литературы для педагога:

- 1.Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011. – 330 с.
- 2.Гимнастика: Учеб.для вузов /Под ред.М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. -М.: Издательский центр «Академия», 2010. -448с. -28,0 печ.л.- (Высш. проф.образование).
- 3.Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012. - 292 с.
- 4.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
- 5.Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
- 5.Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2010. -340 с.
- 6.Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб.для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с. -13 печ.л.
- 7.Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
- 8.Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с. : ил..
- 9.Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник /В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 392 с.
- 10.Бердинских Э.Ю., Гонцова Е.Ю., Стрелкова О.А. Программа по спортивной акробатике. МОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа» г. Слободского

11. В.Р.Бейлин, А.Ф.Зеленко «Обучение акробатическим упражнениям», учебное пособие. Издательский центр «Уральская академия», Челябинск, 2012г.
12. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розина Е.Ю., Смолевская В.Н. – М.: Советский спорт, 2010г. Спортивная гимнастика. Ю. 11. Т.С. Лисицкая. Ритм – пластика. М. 2011г.
13. Коркина В. П. Спортивная акробатика. Учебник для ИФК.-М.,1981.
14. Коркин В.П. Акробатика; азбука спорта / В.П. Коркин – Москва: Физкультура и спорт, 1983-120 с.
15. Кудрявцев В.Т. Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7лет; программа / В.Т.Кудрявцев – Москва: РИНО, 1998 г.
16. В.П.Коркин, В.И.Арачкеев «Акробатика – каноны терминологии» ФиС, 1983 г.
17. Компоненты структуры технической подготовки акробатов// « Теория и практика физической культуры»,2003,№9
18. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М.,1984
19. Смолевский В.М.,Курысь В.Н.Сложные акробатические прыжки.-М.,1985.
20. Успешность деятельности тренера.//« Теория и практика физической культуры»,2003,№12
21. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта-М.,1987
22. Хазова А.А.Обучение технике упражнений на гимнастических снарядах и акробатических прыжков. Учебное пособие. – Рязань: РГУ им. С.А. Есенина, 2010г.
23. Юдина Р.А. Программа «Старт».2007 год
24. Яковлев Л.В. Дыхательная гимнастика. / Дошкольное воспитание, № 1997 г. №10 1996 г.
25. Яковлев Л.В., Юдина Р.А. Программа «Старт». Упражнения на гимнастической стенке /Дошкольное воспитание №10 1996 г
26. Классификационная программа по спортивной акробатике на 2016-2017год.Федеральное агентство РФ по физической культуре и спорту Федерации спортивной акробатике России.

Список литературы для учащихся:

1. В.П.Коркин, В.И.Арачкеев «Акробатика – каноны терминологии» ФиС, 1983 г.
2. Классификационная программа по спортивной акробатике на 2016-2017год.Федеральное агентство РФ по физической культуре и спорту Федерации спортивной акробатике России.
3. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М.,1984

Интернет-ресурсы:

- Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы
1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
 2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG - European Union of Gymnastics – www.ueg.org/
 3. Министерство спорта РФ– www.minstm.gov.ru
 4. Официальный сайт федерации спортивной гимнастики России www.sportgymrus.ru
 5. Официальный сайт федерации художественной гимнастики России – www.vfgru.ru/
 6. Официальный сайт федерации прыжков на батуте России – www.trampoline.ru/
 7. Официальный сайт федерации спортивной акробатики России – www.acrobaticarussia.ru/, www.acro.ru/
 8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и

туризма -www.sportedu.ru/

9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта – www.lesgaft.spb.ru

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту –
<http://lib.sportedu.ru/>

11. ФГБОУ ВПО "Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма" - www.kgafk

Приложение 2
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Путь к успеху»

Классификационная программа
по спортивной акробатике на 2019-2020год

В классификационную программу по спортивной акробатике на 2016-2025гг. вошли следующие виды:

- женские парные упражнения,
- мужские парные упражнения,
- смешанные парные упражнения,
- женские групповые упражнения,
- мужские групповые упражнения.

Каждый вид акробатики представлен упражнениями для 2 и 1 юношеских разрядов, 3, 2, 1 разрядов взрослых и КМС.

Спортсмены, выступающие по 2,1 юношеским, 3 и 2 взрослым разрядам, выполняют два обязательных упражнения.

Каждое упражнение всех разрядов представляет собой набор обязательных и произвольных парно-групповых и индивидуальных элементов, выполняемых в любой последовательности в виде композиций под музыкальное сопровождение / при выполнении упражнения без музыкального сопровождения снимается 1,0 балл /.

При пропуске, замене обязательного элемента или ошибке «невыполнения» - снимается его «стоимость»,

Все статические парно-групповые элементы должны быть выдержаны минимум 3 секунды, индивидуальные – 2 секунды.

За каждую недостающую секунду при выполнении парно-группового элемента снимается 0,3 балла. При фиксации парно-группового элемента менее 1 секунды снимается его «стоимость».

За недостающую секунду фиксации индивидуального элемента снимается 0,3 балла / с каждого участника/. При фиксации статического индивидуального элемента менее 1 секунды снимается его «стоимость».

Спортсмены, выступающие по программе 3 юношеского разряда, выполняют два комплекса упражнений / по ОФП и СФП /.

Условия выполнения разрядных нормативов :

3 юношеский разряд – выполнение всех требований комплексов

2 юношеский разряд - 15,0 балла за два обязательных упражнения

1 юношеский разряд - 16,0 балла за два обязательных упражнения

3 взрослый разряд -16,4 балла за два обязательных упражнения

2 взрослый разряд - 16,8 балла за два обязательных упражнения

1 взрослого разряда -25,8 балла за два обязательных и одно произвольное комбинированное упражнение.

КМС - 26,4 балла за два обязательных и одно произвольное комбинированное упражнение.

Разрядный норматив 1 взрослого разряда и разряда КМС выполняется при строгом выполнении требований, предъявляемых к произвольному комбинированному упражнению, трудность которого оговаривается ежегодно решением Исполкома ФСАР.

При выведении технической оценки учитывается сбавки за нарушение специальных требований, разницу в ростовых показателях партнеров, недостои в статических и темповых элементах, нарушение лимита времени продолжительности упражнений, поздняя подача описания упражнения.

Количество элементов в упражнениях не ограничено. Допускается включение в обязательные упражнения произвольных элементов.

Приоритет имеет описательный вариант обязательной программы. Допускается выполнение обязательных элементов с произвольным положением рук, ног, хватов если это не оговорено специально.

Мужские пары и мужские группы выполняют соскоки без поддержки если иное не оговорено в настоящей программе/. Сбавки за допущенные ошибки производятся согласно действующих правил соревнований по спортивной акробатике.

Комплекс по СФП для 3 юношеского разряда мальчики и девочки выполняется без музыкального сопровождения индивидуально каждым спортсменом в любой последовательности :

- 1.Складка ноги врозь
- 2.Мост
- 3.Кувырок вперед
- 4.Стойка на лопатках
- 5.Равновесие «Ласточка»
- 6.Кувырок назад

Комплекс по ОФП для 3 юношеского разряда:

- 1.Сгибание рук в упоре лежа: 6 раз
- 2.Прыжок в длину с места: 110 см
- 3.Угол в вися на гимнастической стенке: 8сек.
- 4.Приседания на правой ноге с поддержкой одной рукой: 10 раз
- 5.Приседания на левой ноге/ с поддержкой одной рукой: 10 раз

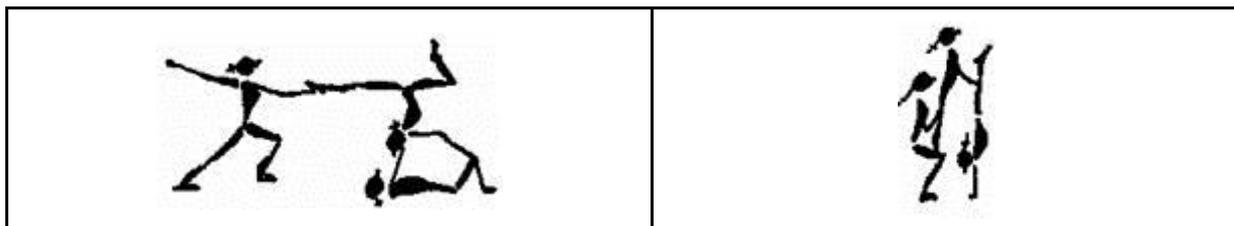
Обязательные индивидуальные элементы для первого упражнения

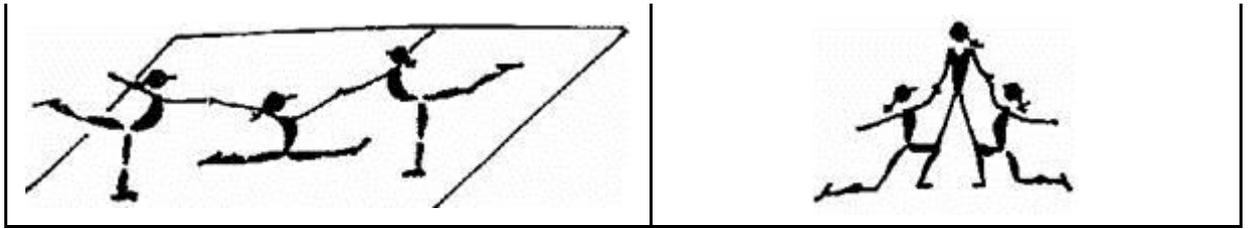
2 юношеский разряд

1. Шпагат /любой/-1,0 балл
2. Стойка на голове силой согнувшись /держать/-М.
Стойка на лопатках /держать /- Д.-1,0 балл
3. Равновесие«Ласточка»-1,0 балл

Женские группы 2 юношеский разряд 1 упражнение

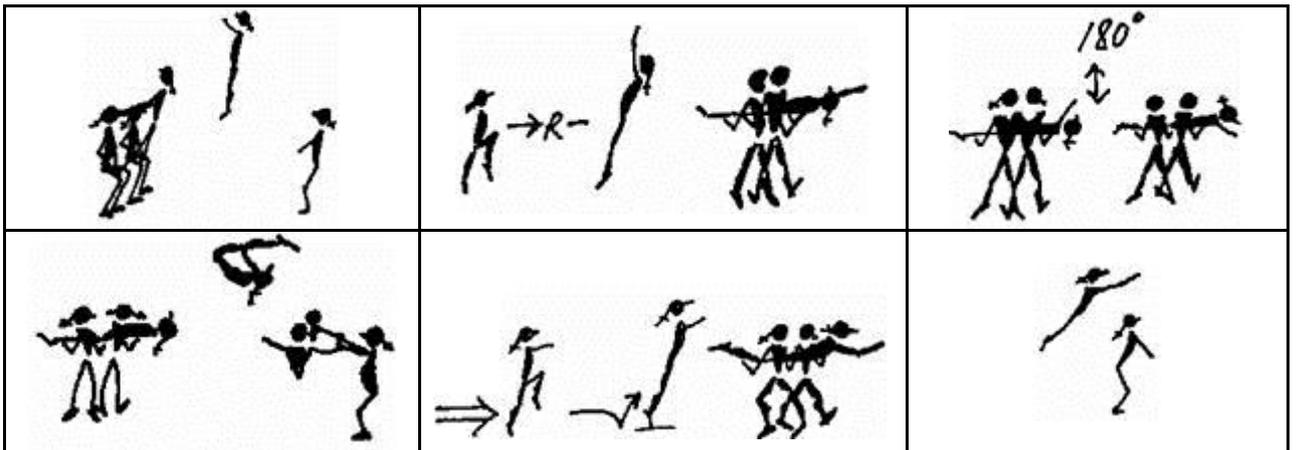
1. В. - стойка плечами на кистях лежащей Н./ ноги верхней в полушпагате/ с опорой на ее колени, С.- поддерживает В. за одну ногу, стоя в выпаде / держать/ - **2,0 балла.**
2. В. стоит на бедрах Н. С.- стойка на руках на полу с поддержкой В. /держать/ - **2,5 балла.**
3. В. сидит в шпагате. С. и Н.- равновесие «ласточка» с поддержкой о руки В. /держать/ - **1,0 балла.**
4. И.п. – Н. и С. на одном колене лицом друг к другу. В.- стойка ногами на бедрах Н. и С. с их поддержкой /держать/ - **1,5 балла.**





2 упражнение

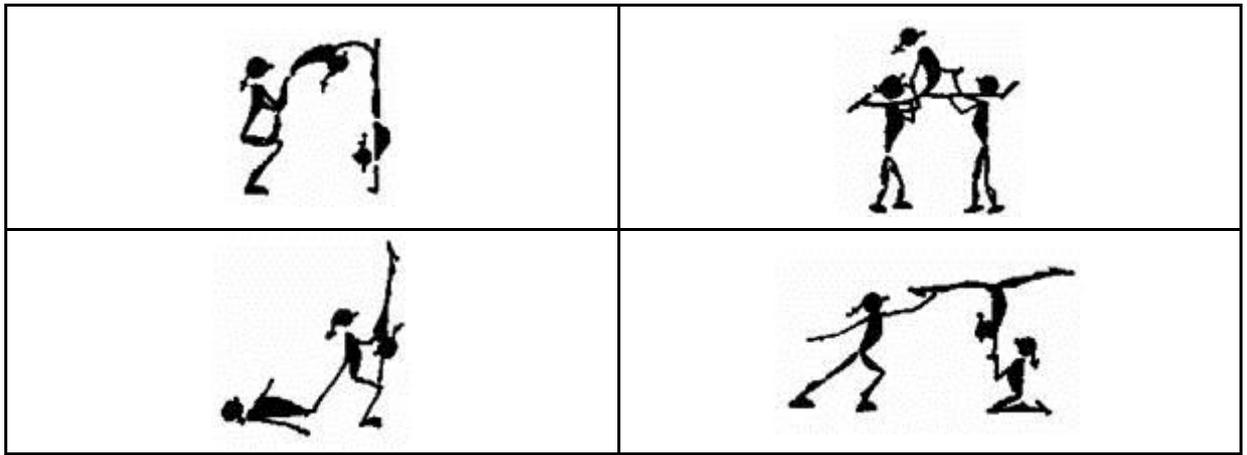
1. С двойного купе темп соскок -
1,0 балла.
2. В.- рондат- $\frac{1}{4}$ сальто прогнувшись спиной на предплечья -
1,5 балла.
3. И.п. В - лежит спиной на предплечьях Н. и С., В. –поворот на 180 градусов на предплечьях Н. и С. - 1,0 балла.
4. И.п. - В. лежит спиной на предплечьях Н. и С., В- $\frac{3}{4}$ сальто назад согнувшись в соскок. - 1,5 балла.
5. В.- с разбега- 1/ сальто вперед на живот на предплечья Н. и С. -
1,0 балла.
6. С живота на предплечьях Н. и С., В.- лет с продвижением вперед -
1,0 балла.



1 юношеский разряд

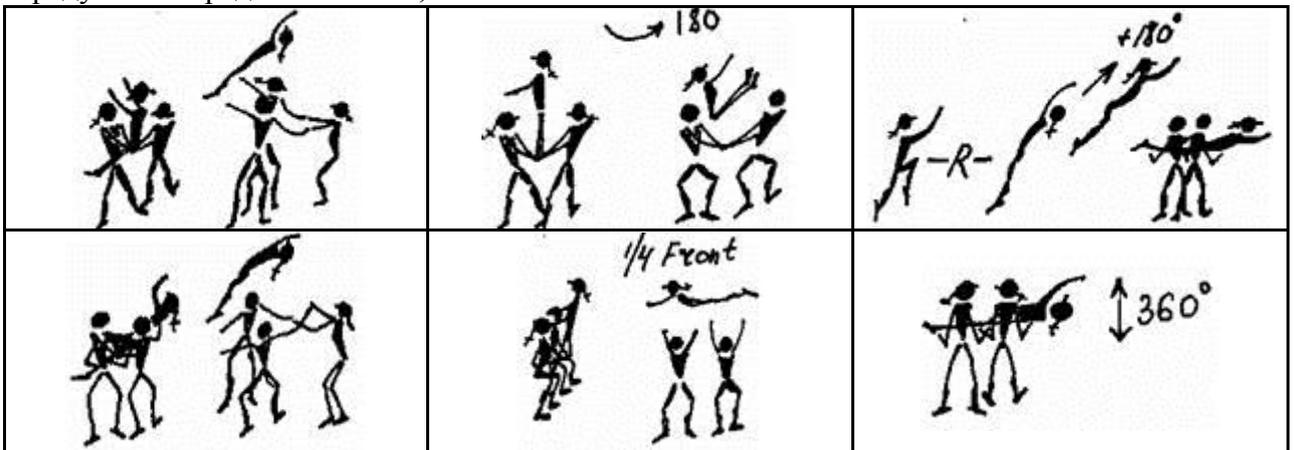
1 упражнение

1. В.- полумост на бедрах Н.,С.- стойка на полу с поддержкой В /держать/
- 2,0 балла
2. В.- шпагат на плечах Н. и С., стоящих лицом друг к другу с поддержкой за руки /держать/ - 1,0 балла
3. Н.- стоит в полуприседе, опираясь спиной на поднятые ноги лежащей С. В. стойка руками на коленях Н. с ее поддержкой /держать/ - 1,5 балла
4. В.- стойка на руках в полушпагате на согнутых руках сидящей на пятках Н. С.- поддерживает В. за одну ногу /держать/. -2,5 балла



2 упражнение

1. Из седа на 4-х, В.- $\frac{3}{4}$ сальто назад прогнувшись в соскок - **0,5 балла.**
2. Из стойки ногами на 4-х, В.- прыжок с поворотом на 180 градусов в сед на 4-е - **1,0 балла.**
3. В.- рондат- $\frac{1}{4}$ сальто назад прогнувшись с поворотом на 180 градусов на предплечья – - **1,5 балла.**
4. И.п. – В - лежит спиной на предплечьях Н. и С., В.- $\frac{3}{4}$ сальто назад прогнувшись в соскок - **1,5 балла.**
5. С двойного купе, В.- $\frac{1}{4}$ сальто прогнувшись вперед на предплечья - **1,0 балла.**
6. И.п. - В.- лежит спиной на предплечьях Н. и С., В.- поворот на 360 градусов на предплечьях. – **1,5 балла.**



Приложение 3
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Путь к успеху»

Хореография

ЭКЗЕРСИС У СТАНКА №1. 1. Позиции ног: I, II, V. 2. Постановка корпуса одной рукой за палку в сочетании с port de bras (I, II, III позиции рук). 3. Demi plie по I, II, V позициям. 4. Grand plie по I, II позиции. 5. Battements tendus из I позиции: - battements tendus pour le pied в сторону; - battements tendus из V позиции. 6. Passe par terre: - с demi plie по I позиции - с окончанием в demi plie. 7. Battement tendu jete из I позиции во всех направлениях: - battements tendus jete с pique; - battements tendus jete из V позиции. 8. Rond de jambe par terre в первой раскладке en dehors, en dedans. 9. Положение ноги sur le cou de pied: - «условное» спереди, сзади, - «обхватное». 10. Battements frappe лицом к станку, носком в пол, в сторону во всех направлениях. 11. Battements frappe боком к станку, носком в пол во всех направлениях. 12. Battements fondu носком в пол во всех направлениях, лицом к станку; - боком к станку, носком в пол. 13. Preparation к rond de jambe par terre en dehors, en dedans. 14. Battements releve lent на 90о . во всех направлениях лицом к станку; 11 - боком к станку. 15. Понятие retire . 16. Grand battements jete из I позиции во всех лицом к станку; - боком к станку. 17. Releve по I, II, V позициям: - с вытянутых ног, - с demi plie. 18. Port de bras (перегибы корпуса) в различных сочетаниях: - в сторону, вперед, назад. **ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА** 1. I Форма port de bras в различных сочетаниях (en dehors, en dedans). 2. Demi plie по I, II, V позициям ; - grand plie по I, II позициям. 3. Battements tendu из I позиции во всех направлениях; - с demi plie . 4. Battements tendu jete во всех направлениях из I позиции; - с pique. 5. Demi rond de jambe par terre; - rond de jambe par terre (полный круг) . 6. Battements releve lent во всех направлениях на 90о . 7. Grand battements jete из I позиции в первоначальной раскладке. 8. Releve по I, II, V позициям: - с вытянутых ног; - с demi plie . 9. Понятие epaulement (croisee, efface, ecarte) позы. 10. Pas balance. **ALLEGRO** 1. Temps leve saute по I, II позициям; - V позиции. 2. Petit changement de pied. 3. Pas echappe в первой раскладке. 4. Шаг польки.

ЭКЗЕРСИС У СТАНКА №2 1. Постановка корпуса по IV позиции. 2. Battements tendus: - double battements tendus; - в позах (croisee, efface, ecarte). 3. Battements tendus jete: - balancoire; - в позах (croisee, efface, ecarte). 4. Rond de jambe par terre на demi plie. 5. Battements fondu с plie releve во всех направлениях. 6. Battements soutenu в первоначальной раскладке во всех направлениях носком в пол на всей стопе. 7. Battements double frappe в сторону, носком в пол на всей стопе. 8. Pas coupe: - на полупальцах. 9. Pas tombee с фиксацией ноги в положении sur le cou de pied на месте. 10. Battements releve lent на 90о в позах. 11. Battements developpe во всех направлениях - лицом к станку; - боком к станку. 12. Grand battements jete в больших позах (croisee, efface, ecarte). 13. III форма port de bras как заключение комбинаций. **ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА** 1. Battements tendus во всех направлениях в малых позах, - в сочетании с pour le pied и demi plie. 2. Battements tendus jete во всех направлениях в малых позах в сочетании с pique. 3. Battements fondu во всех направлениях носком в пол. 4. Battements frappe во всех направлениях носком в пол. 5. Battements releve lent на 90о во всех направлениях в сочетаниях с passe. 6. Battements developpe в сторону. 7. Grand battements jete во всех направлениях. 8. II Форма port de bras. **ALLEGRO** 1. Pas echappe. 2. Pas assemble в сторону: - у станка и на середине. 3. Sissorme simple en face: - у станка и на середине 4. Grand changement de pied.

ЭКЗЕРСИС У СТАНКА №3 1. Demi plie по IV позиции; - grand plie по IV позиции . 2. Demi rond de jambe на 450 en dehors, en dedans, - на demi plie. 3. Battements fondu с plie - releve с выходом на полупальцы. 4. Battements double frappe с окончанием в demi plie. 5. Pas tombee с продвижением и фиксацией ноги в положении sur le cou de pied, 6. Battements developpe с окончанием в demi plie. 7. III форма port de bras с вытянутой ногой назад

(растяжка без перехода на работающую ногу). 8. Поворот soutenu на 3600 . 9. Preparation к pirouette sur le cou de pied из V позиции. 10. Grand battements jete с pointee. ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА 1. Понятие arabesque (I, II, IV): - изучение I, II,III arabesque. 2. Battement tendu в позах в сочетании с degagee и фиксацией arabesque. 3. Battements tendu jete в позах в сочетании с balancoire, pique с фиксацией arabesque. 4. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi plie. 5. Battements fondu в сочетании с soutenu u demi plie во всех направлениях на 450 . 6. Battements frappe во всех направлениях на 450 в позах. 7. Battements releve lent и battements developpe как основополагающие элементы adagio. 8. Temps lie par terre en dehors et en dedans: - temps lie par terre с перегибом корпуса. 9. Grand battements jete с pointee в позах. ALLEGRO 1. Temps leve saute по I, II, V позициям с продвижением вперед, в сторону, назад. 2. Changement de pied en tournant на 1/8, 1/4, 1/2 поворота. 3. Pas echarpe en tournant на 1/4 поворота. 4. Pas assemble вперед, назад. 5. Pas jete en face. 6. Temps leve с фиксацией ноги на sur le cou de pied. 7. Pas glissade в сторону. 14 8. Sissone tombe. 9. Pas chasse вперед. 10. Sissone ferme в сторону.

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью
47(сорок семь) лист *об*

Директор МБУ ДЮЦ «Юность»
г. Салават

К.А. Багаутдинова
К.А. Багаутдинова

