Управление народного образования
администрации г. Мичуринска Тамбовской области

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА"

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
Протокол от 21.05.26 №4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
_____Л.С.Голышкина
Приказ №75/1 от 22.05.2026 г

"Танцевальная акробатика"

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности

ВОЗРАСТ 5-9 ЛЕТ

срок реализации - 2 года

(стартовый уровень)

Автор-составитель::
Кирюхина З.В.
педагог дополнительного образования

Голышкина Л.С.

Подписан цифровой подписью: Голышкина Л.С.
DN: C=RU, O=Директор, O=МБОУ ДО «Центр детского творчества», CN=Голышкина Л.С., E=cdt@obr.g45.tambov.gov.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2026.10.01 09:41:41+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2024.2.0

Мичуринск, 2026

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1.	Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Мичуринска Тамбовской области
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная акробатика»
3. Сведения об авторах		
3.1.	Ф.И.О., должность	Кирюхина Зинаида Владимировна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе		
4.1	Нормативная база	Федеральный закон .№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 с изменениями и дополнениями) Концепция развития дополнительного образования детей в Тамбовской области до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р) Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Тамбовской области и достижении целевых показателей (приказ управления образования и науки Тамбовской области от 22.07.2022 №1842/115/303) Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ управления образования и науки Тамбовской области от 03.09.2019 №467 с изменениями и дополнениями) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629) Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минестерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-32-42) Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (методические рекомендации) / Сост: С.В.Бесперстова; ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» – Региональный модельный

		центр дополнительного образования детей, 2021
4.2	Область применения	Дополнительное образование
4.3	Направленность	Художественная
4.4	Уровень освоения программы	Стартовый
4.5	Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая (адаптированная)
4.6	Вид программы	Модифицированная
4.7	Форма обучения	Очная
4.8	Возраст обучающихся по программе	5-9 лет
4.9	Продолжительность обучения	144 часа, 2 года

БЛОК 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Использование элементов акробатики в танце, сценическое преобразование акробатических движений — называется танцевальной акробатикой. Акробатика является одним из ведущих жанров танцевального и циркового искусства, составные элементы которого входят почти во все номера. Исполнители обязаны в какой то мере владеть искусством акробатики, поэтому она является фундаментом для подготовки многих номеров.Чтобы достичь хороших результатов, прежде всего, необходимо развить физические данные. Мы не стремимся сделать из детей выдающихся спортсменов, а хотим, чтобы каждое занятие было для них интересным и полезным. Технически сложные акробатические элементы пришедшие в современное танцевальное искусство из циркового, являются одним из выразительных средств танца. Овладев элементами танцевальной акробатики, Вы с успехом сможете применить свои знания в различных направлениях современной хореографии.Координация, гибкость, скорость, ловкость, выносливость – звучит как список способностей супер-героя. А на самом деле для развития этих качеств необходимо заниматься акробатикой. Это реальная возможность для детей научиться хорошо двигаться и владеть своим телом. За время занятий танцевальной акробатикой дети научатся сначала базовым основам, а постепенно и профессиональным трюкам. В последние годы многие коллективы стали использовать в номерах акробатические трюки и это здорово украшает номер.При разработке программы автор обращался к передовой научной мысли в области социальной и дошкольной педагогики (Макаренко А.С., Ушинский К.Д., Шацкий С.Т. и др.), в области психологии (Выготский Л.С., Ветлугина Н.А., Комарова Т.С.), к богатому опыту известных мастеров танца (Березова Г.А., Борзов А.А., Ваганова А.Я., Ткаченко Т.С.), к работам педагогов в сфере художественного творчества детей (Буренина А.И., Слуцкая С.Л., Ерохина О.В. и др.)

Известный отечественный психолог Л.С. Выготский подчеркивал двигательную природу психического процесса у детей, действенность воссоздания образов «при посредстве собственного тела». Следовательно, танец с его богатой образно-художественной движенческой системой может играть и безусловно играет ключевую роль в развитии продуктивного воображения и творчества. Развитие детского дошколь-

ного творчества - обязательное условие активного прогресса креативных качеств личности.

Единственное о чем стоит помнить, так это о том, что танец первичен, а акробатика лишь дополняет, украшает его.

Актуальность данной программы «Танцевальная акробатика» заключается в том, что танцевальное объединение является наиболее массовой, общедоступной формой приобщения обучающихся к спорту по средствам хореографии. Работая на сцене, ребенок учится не только основам хореографического искусства, а развивает в себе такие индивидуальные качества, как уверенность в себе, умение владеть своим телом, преодоление боязни высоты, смелость, работа в команде, умение разбираться в музыке, формируется внутренняя культура, выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, внимательность к окружающим.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что для ребенка занятия танцами это:

гармоничное развитие, укрепление нервной системы и иммунитета, развитие физических данных;

приучение ребенка к дисциплине, формирование силы воли и характера;

богатая событиями творческая жизнь, отличающаяся от его школьной и домашней;

разнообразный досуг;

интересное общение с педагогом и друзьями, разделяющими его интересы;

ощущение собственной «нужности», повышение самооценки, избавление от скуки и одиночества.

Вид программы – модифицированная.

Важной чертой программы является то, что: 1) методика преподавания опирается на специфику хореографического объединения, а также спортивной направленности, где состав обучающихся разнообразен и по интеллектуальным, индивидуальным способностям и по возрасту; 2) имеются дополнительные учебно-тематические планы; 3) есть возможность использовать в работе различные модели воспроизведения.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она не ограничивается одной узкой направленностью, а объединяет работу по различным взаимосвязанным между собой направлениям хореографии и акробатики, а так же основной акцент идет на развитие и укрепление мышц ребенка. Что дает детям возможность быть здоровыми ,физически развитыми, уметь самовыражаться и использовать полученные знания и умения в учебной и вне учебной деятельности.

Адресат программы. Программа «Танцевальная акробатика» предназначена для обучения детей школьного возраста 5-9 лет.

Существуют некоторые возрастные особенности детей, без учета которых невозможно верно определить содержание и направление обучения, методы и приемы воспитания в детском танцевальном коллективе.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются все дети без предъявления требований к уровню образования в возрасте от 5-9 лет. Все они объединяются в две группы:

Основная форма работы – обучающие и развивающие занятия в группе.

Дополнительная форма работы – консультации педагога и психолога с родителями и детьми. Принимаются все желающие дети с 5-летнего возраста (без ограничений и независимо от наличия у них природных и специальных физических данных).

Объем программы. Общее количество часов - 144 часа. Программа рассчитана на два года.

1год обучения 72 часа в год,

2год обучения 72 часа в год.

Формы обучения и виды занятий. Обучение очное, проводится в группах. В ходе реализации программы проводятся занятия по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: традиционные, практические, занятия-игры, конкурсы, мастер-классы, отчетные концерты;

По дидактической цели: вводное занятие, практические занятия, комбинированные формы занятий.

Срок освоения программы –2 года.

Режим занятий. Занятия проводятся один раз в неделю (72 занятия в год в группе). Продолжительность занятий – 1раз в неделю,2 академических часа.

Особенности организации образовательного процесса- процесс обучении является «ступенчатой» формой организации учебно-воспитательного процесса и отвечает дидактическому принципу доступности и последовательности. Этап совершенствования уже полученных навыков, знаний и умений. Обучающиеся оттачивают акробатические поддержки, гимнастические элементы, импровизируют, изучают концертные номера и совершенствуют навыки актерского мастерства. Проходят специальные тренинги на развитие внимания, тренировку памяти, мышления и воображения, умение перевоплощаться. При постановке номеров каждый обучающийся четко знает свою роль в танце, свое выражение, любая поза или рисунок – все

оправданно и работает на одну задачу. На постановочном этапе ребенок выразителен, энергичен, технически подготовлен. Все это позволяет, в конечном итоге, осуществить постановку сложных танцевальных спектаклей.

В работе с обучающимися старшего школьного возраста увеличивается количество физических и эмоциональных нагрузок, уделяется внимание самостоятельной поисково-образовательной деятельности.

1.2 Цель программы

Цель – общее эстетическое и общефизическое развитие обучающихся, на основе овладения элементами акробатики, а также выявление и воспитание профессиональных данных и способностей.

Задачи

1 год обучения
Образовательные(предметные):
управлять движениями рук, ног, головы в разных направлениях и в различных темпах, соединяя с прыжками, изучение подводящих и подготовительных упражнений, соединять их в небольшие комбинации, изучение базовых элементов акробатики; обучить детей базовым прыжкам и гимнастическим трюкам.
Развивающие (метапредметные):
развитие физических данных детей, выносливости, и эмоциональности; развитие творческих способностей; развивать критичность и самокритичность;
Воспитывающие (личностные):
продолжить воспитание вежливости, доброжелательного отношения к товарищам.

2 год обучения
Образовательные (предметные):
изучение сложных прыжков и связок ;

формирование физических данных ; освоение основных акробатических элементов в различных подвидах акробатики;
Развивающие (метапредметные):
развить смелость перед выходом на зрителей; дальнейшее развитие техники исполнения простых танцевальных движений; развитие двигательных качеств ,необходимых для выполнения специфических акробатических упражнений.
Воспитывающие (личностные):
привитие обучающимся навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины; укрепление здоровья обучающихся; организованность во время репетиций и концертных выступлений.

1.3 Содержание программы

Учебный план

1-й год обучения

	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	**Введение**	**2**			
	Вводное занятие. Разминка.	**2**		2	Контрольное исполнение
2	**ОФП**	**22**			
	Упражнения для укрепления плечевого пояса	**2**		2	Контрольное исполнение
	Упражнения для укрепления мышц спины	**4**		4	Контрольное исполнение
	Упражнения для развития мышц голени и стопы	**4**		4	Контрольное исполнение
	Упражнения для развития выносливости	**6**		6	Контрольное исполнение
	Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие разных типов мышц	**6**		6	Контрольное исполнение
3	**Акробатика**	**38**			
	Мостики стоя, с перекатом	4		4	Контрольное исполнение
	Стойка в кувырок вперед	4		4	Контрольное исполнение
	Ходьба в стойке на руках	4		4	Контрольное исполнение

	Стойка в мост	4	0,5	3,5	Контрольное исполнение
	Переворот вперед	4	0,5	3,5	Контрольное исполнение
	Комбинации из нескольких элементов	8	1	7	Контрольное исполнение
	Акробатические поддержки (работа в паре или группе)	10	1	9	Контрольное исполнение
4	**Партерная гимнастика**	**8**			
	Развитие гибкости	4		4	Контрольное исполнение
	Партерный парный стрейчинг	2		2	Контрольное исполнение
	Упражнения на расслабление	2		2	Контрольное исполнение
	Итоговое занятие	**2**			
	Подведение итогов	2		2	Контрольное исполнение
	Всего	**72**	**3**	**69**	

2-й год обучения

	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	**Введение**	**2**			
	Вводное занятие. Разминка.	**2**		2	Контрольное исполнение

2	**ОФП**	**26**			
	Упражнения для укрепления плечевого пояса	**2**		2	Контрольное исполнение
	Упражнения для укрепления мышц спины	**4**		4	Контрольное исполнение
	Упражнения для развития мышц голени и стопы	**4**		4	Контрольное исполнение
	Упражнения для развития выносливости	**6**		6	Контрольное исполнение
	Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие разных типов мышц	**4**		4	Контрольное исполнение
	Упражнения на развитие прыжка	**6**		6	
3	**Акробатика**	**36**			
	Кувырок в стойку с перекатом	2		2	Контрольное исполнение
	Стойка в кувырок, кувырок в стойку	2		2	Контрольное исполнение
	Стойка на руках с поворотом на 360”	4		4	Контрольное исполнение
	Переворот вперед на одной руке	4		4	Контрольное исполнение
	Переворот назад	2		2	Контрольное исполнение
	Рондат,темповое	6	1	5	
	Комбинации из нескольких элементов	8		8	Контрольное исполнение
	Акробатические поддержки (работа в паре или группе)	8	1	7	Контрольное исполнен

					ие
4	**Партерная гимнастика**	**6**			
	Развитие гибкости	2		2	Контрольное исполнение
	Партерный парный стрейчинг	2		2	Контрольное исполнение
	Упражнения на расслабление	2		2	Контрольное исполнение
	Итоговое занятие	**2**			
	Подведение итогов	2		2	Контрольное исполнение
	Всего	**72**	**2**	**70**	

Содержание учебного плана

1-й год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Описание	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Техническое оснащение занятия (таблицы, схемы плакаты и т.д.)
		всего	теория	практика				
1	**Введение**							
	Вводное занятие. Разминка.	**2**		2	Теория. На первом занятии происходит восстановительный процесс после каникул. Беседа о том, как мы провели лето. Практика. Восстановительный процесс – психологическая установка на занятие.	Игра	Наглядные, Словесные, музыкальное сопровождение	Наглядно-иллюстративный материал
2	**ОФП**							
	Упражнения для укрепления плечевого пояса	2		2	Теория.Различные отделы позвоночника и их специфика. Суставы и механизм их работы. Понятие о линиях корпуса. Практика. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого корпуса (наклоны, отжимания, силовые упражнения, движения на координацию и т.д.). Укрепление и развитие мышц ног (стопа, колено, бедро, приседание).Упражнение для вытянутости ног «в воздухе». «Уголок». «Свеча». «Складочка».Grandbattementjete (бросок ноги на 90°). Партерный парный стрейчинг.	Исполнение упражнений	Наглядные, Словесные, музыкальное сопровождение	Наглядно-иллюстративный материал
	Укрепление и развитие мышц спины	4		4				
	Укрепление и развитие мышц голени и стопы	4		4				
	Упражнения для развития выносливости	6		6				
	Освоение системы	6		6				

	упражнений, направленной на укрепление и развитие разных типов мышц							
3	**Акробатика**							
	Мостики стоя, с перекатом	4		4	Теория.Особенности построений поддержек работа в паре или группе. Практика. Изучение гимнастических и акробатических основ. Кувырки, стойки на голове и на руках, мостики, колесо (боковой переворот), переворот вперед(через стойку мост с приземлением на одну ногу), переворот назад(через мост стойку с приземлением на одну ногу в" ласточку"), стойка мост . А так же исполнение не сложных гимнастических комбинаций: кувырок назад в шпагат ноги врозь ,кувырок вперед с прыжком из приседа ноги врозь ,колесо на одно колено. Поддержки - умение работать в паре или в группе. Например : один стоя ноги врозь руки на поясе корпус паралельно полу второй сзади опираясь руками на спину первого делает прыжок ноги врозь шпагат, один лежит на спине ноги согнуты в коленях второй стоит лицом к голове разбегается и делает с помощью ноги первого колесо(он подпирает его под бедро и держит за одну руку).Эллемент выполняется быстро.	Исполнение упражнений	Наглядные, Словесные, музыкальное сопровождение	Наглядно-иллюстративный материал
	Стойка в кувырок	4		4				
	Ходьба в сойке на руках	4		4				
	Стойка в мост	4	0,5	3,5				
	Переворот вперед	4	0,5	3,5				
	Комбинация из нескольких элементов	8	1	7				
	Акробатические поддержки (работа в паре или группе)	10	1	9				
4	**Партерная гимнастика**							
	Развитие гибкости	4		4	Теория.Различные отделы позвоночника и их специфика. Суставы и механизм их работы.	Исполнение упражнений	Наглядные, Словесные,	Наглядно-иллюстративны

	Партерный парный стрейчинг	2		2	Понятие о гибкости. Практика. Освоение системы упражнений, направленных на гибкость, пластику «Складочка», шпагат. Партерный парный стрейчинг.		музыкальное сопровождение	й материал
	Упражнения на расслабление	2		2				
	Итоговое занятие							
		2		2	Промежуточная аттестация на 6-ом году обучения обычно проводится в виде отчетного концерта, который формируется из лучших номеров, над которыми шла работа в течение года. Закончив концерт, нужно провести его обсуждение с родителями и представителями администрации. Обсуждение с обучающимися лучше всего проводить на следующем занятии.	Исполнение	Наглядные, Словесные, музыкальное сопровождение	Наглядно-иллюстративный материал
	Всего	**72**	**3**	**69**				

2-й год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Описание	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Техническое оснащение занятия (таблицы, схемы плакаты и т.д.)
		всего	теория	практика				
1	**Введение**							
	Вводное занятие.	**2**		2	Теория. На первом занятии происходит восстановительный процесс после каникул.	Игра	Наглядные, Словесные,	Наглядно-иллюстративны

	Разминка.				Беседа о том, как мы провели лето. Практика. Восстановительный процесс – психологическая установка на занятие.		музыкальное сопровождение	й материал
2	**ОФП**							
	Упражнения для укрепления плечевого пояса	2		2	Теория.Различные отделы позвоночника и их специфика. Суставы и механизм их работы. Понятие о линиях корпуса. Практика. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого корпуса (наклоны, отжимания, силовые упражнения, мышц голени и стопы, мыщц брюшного пресса и спины ,движения на координацию и т.д.). Укрепление и развитие мышц ног (стопа, колено, бедро, приседание).Упражнение для вытянутости ног «в воздухе». «Уголок». «Свеча». «Складочка».Grandbattementjete (бросок ноги на 90°). Партерный парный стрейчинг.	Исполнение упражнений	Наглядные, Словесные, музыкальное сопровождение	Наглядно-иллюстративный материал
	Укрепление и развитие мышц спины	4		4				
	Укрепление и развитие мышц голени и стопы	4		4				
	Упражнения для развития выносливости	6		6				
	Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие разных типов мышц	4		4				
	Упражнение на развитие прыжка	6		6				
3	**Акробатика**							
	Кувырок в стойку с перекатом	2		2	Теория.Особенности построений поддержек работа в паре или группе. Практика. Изучение гимнастических и акробатических основ. Кувырки, стойки на руках с поворотом, мостики в перекат, колесо (боковой переворот), переворот вперед(через	Исполнение упражнений	Наглядные, Словесные, музыкальное сопровождение	Наглядно-иллюстративный материал
	Стойка в кувырок, кувыро в стойку	2		2				

	Стойки на руках с поворотом на 360”	4		4	стойку мост с приземлением на одну ногу), переворот назад(через мост стойку с приземлением на одну ногу в” ласточку”), стойка мост ,рондат. А так же сложных гимнастических комбинаций: рондат с отскоком в прыжок и т.д. Поддержки - умение работать в паре или в группе. Например : один стоя ноги врозь руки на поясе корпус паралельно полу второй сзади опираясь руками на спину первого делает прыжок ноги врозь шпагат, один лежит на спине ноги согнуты в коленях второй стоит лицом к голове разбегается и делает с помощью ноги первого колесо(он подпирает его под бедро и держит за одну руку).Эллемент выполняется быстро.			
	Переворот вперед на одной руке	4		4				
	Переворот назад	2		2				
	Рондат , темповое	6	1	5				
	Комбинация из нескольких элементов	8		8				
	Акробатические поддержки (работа в паре или группе)	8	1	7				
4	**Партерная гимнастика**							
	Развитие гибкости	2		2	Теория.Различные отделы позвоночника и их специфика. Суставы и механизм их работы. Понятие о гибкости. Практика. Освоение системы упражнений, направленных на гибкость, пластику «Складочка», шпагат. Партерный парный стрейчинг.	Исполнение упражнений	Наглядные, Словесные, музыкальное сопровождение	Наглядно-иллюстративный материал
	Партерный парный стрейчинг	2		2				
	Упражнения на расслабление	2		2				
	Итоговое занятие							
		2		2	Итоговая аттестация на 7-ом году обучения	Исполнение	Наглядные,	Наглядно-

					обычно проводится в виде отчетного концерта, который формируется из лучших номеров, над которыми шла работа в течение года. Закончив концерт, нужно провести его обсуждение с родителями и представителями администрации. Подведение итогов.Итоговая диагностика.		Словесные, музыкальное сопровождение	иллюстративный материал
	Всего	**72**	**2**	**70**				

1.4 Планируемые результаты

В ходе реализации программы запланировано получение следующих результатов:

К концу 1-го года обучения
Предметные
Обучающиеся должны знать:
• строение тела и его особенности; • ОФП и СФП; • технику безопасности выполнения упражнений; • термины элементов акробатики.
Обучающиеся должны уметь:
• исполнять сложные комбинации прыжков; • иметь навык выворотного положения ног; • состовлять простые комбинации из гимнастических элементов. • сложные гимнастические трюки как фляк (вперед, назад), мостик, стойка на голове с поворотом, стойка в перекат, переворот вперед, переворот назад ,рондат . • должны освоить элементарные акробатические поддержки (работа в паре или группе).
Метапредметные
Познавательные УУД
• расширение знаний о значении общей физической подготовки для здоровья (физического, социального и психологического); • самостоятельное представление о позитивном влиянии танцевальной акробатики (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное); • закрепление знаний о танцевальной акробатике в учебной деятельности; • умение самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность; • самостоятельное овладение лексикой и техническими приемами.
Регулятивные УУД
• способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,

поиска средств ее осуществления;

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

Коммуникативные УУД

- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

Личностные

- сила, выносливость, смелость, воля, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность;
- развитие творческих способностей детей (внимание, мышление, воображение, фантазия);
- доброжелательное отношение друг к другу.

К концу 2-го года обучения

Предметные

Обучающиеся должны знать:

- развитие физических данных;
- строение тела;
- ОФП и СФП;
- технику безопасности выполнения упражнений;

термины элементов акробатики

Обучающиеся должны уметь:

- исполнять сложные комбинации из нескольких акробатических элементов;
- исполнять прыжки классического танца;
- самостоятельной подготовки к занятиям**;**
- основ дыхания в танце;
- самостоятельного проведения отдельных частей урока;
- выполнять сложные гимнастические трюки (как быстрый переворот вперед на две и одну ногу «темповое», медленные перевороты вперед и назад, стойка на руках с вращением на 360 градусов, фляг вперед и назад, арабское сальто и т.д)
- выполнение акробатических поддержек (в паре , в группе)

Метапредметные
Познавательные УУД
• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; • умение самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность; • самостоятельное овладение лексикой и техническими приемами.
Регулятивные УУД
• способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; • освоение способов решения проблем творческого и поискового характера; • освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
Коммуникативные УУД
• готовность слушать собеседника и вести диалог; • готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; • излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; • формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми в процессе образовательной, творческой деятельности.
Личностные
• сила, выносливость, смелость, воля, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность; • положительный интерес к творческой деятельности; • творческое отношение к избранной профессии.

Способы определения результативности освоения программы

Для определения результативности реализации программы используются следующие способы:

Педагогическое наблюдение:

- активность на занятиях;
- вовлеченность в проведение мероприятий;
- заинтересованность в получении новых знаний и умений;
- коммуникативные и творческие способности.

Педагогический анализ:

- анкетирование детей с целью выявления интересов, определения направленности к различным видам познавательной деятельности;
- диагностирование детей по выявлению уровня сформированности общих и специализированных умений и навыков, личностного роста;
- оценивание полученных знаний и умений применять эти знания на практике (в форме опроса, игры, викторины, конкурса и т.д.).
- анкетирование родителей с целью исследования динамики личностного роста ребёнка.

БЛОК 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СП 2.4.3648-20 (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 №28) «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 36.

Продолжительность каникул (зимних) – 1 неделя (7 дней).

Учебный период – с 9 сентября по 25 мая.

Материально-техническое оснащение

Зал - помещение, в котором проводятся занятия по хореографии должно быть просторное светлое с вентиляцией, оборудовано станками, зеркалами, иметь покрытие для пола, пригодное для танцевальной обуви.

Мат – поролоновое покрытие, используемое для смягчения приземления. Наличие плоских матов обеспечивает безопасность при обучении акробатическим прыжкам и ускоряет процесс их освоения.

Гимнастические коврики.

Музыкальный проигрыватель – для воспроизведения музыкального материала разного формата записи. К музыкальному сопровождению нужно предъявить самые высокие требования и учить этому детей. Музыка должна быть эмоционально выразительной, точно передающей характер движения, ритм и темп. Правильно подобранная музыка играет важную роль в формировании хорошего вкуса.

Телевизор и DVD – для просмотров своих выступлений и учебного материала.

Ребенок должен иметь **танцевальную форму**. Подготовительная группа: мальчики – лосины, белую майку, мягкую обувь (балетные тапочки, джазовки и т.д.); девочки – гимнастический купальник, лосины, гетры и мягкую обувь. Основные группы: гимнастический купальник, лосины, гетры, танцевальную обувь.

Информационное обеспечение:

- Интернет источники:
- http://pokoleniedeti.ru/
- http://forum.vneclasska.ru/
- http://rudocs.exdat.com/
- http://lib.rus.ec/
- http://horeograf.at.ua/
- http://horeograf.at.ua/
- http://cwr.ucoz.ru/

- http://www.horeograf.com/http://festival.1september.ru/
- http://valentinka.by/
- http://ddtstep.ucoz.kz/
- http://valentinka.by/
- http://studentbank.ru/
- http://www.tsiac.ru/

Кадровое обеспечение

Педагог, осуществляющий образовательную деятельность по программе, должен иметь педагогическое образование по специальности «тренер по спорту».

Формы аттестации

Для определения результативности освоения программы используются:

Промежуточная диагностикарезультатов обучения проводится в конце учебного года в виде отчетного концерта, открытого урока или итогового занятия.

Итоговая диагностикарезультатов обучения проводится по окончании обучения по программедля выявления уровня усвоения танцевального материала, позволяющего объективно оценить степень освоения программы.

Санитарно-гигиенические требования

Занятия должны проводиться в танцевальном зале, соответствующем ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Танцевальный зал должен хорошо освещаться, периодически проветриваться и осуществляться влажная уборка.

Характеристика уровня эстетического развития ребенка:

Низкий: не может сформулировать и точно передать мысль, слабые ассоциативные связи, воспроизведение информации затруднено.

Ниже среднего: затрудняется точно передать мысль, есть определенные трудности при воспроизведении информации.

Средний: есть некоторые трудности при воспроизведении информации и формулировки мысли.

Выше среднего: есть небольшие неточности при передаче информации, начинают формироваться первичные фонетические представления навыки

Высокий: начинают формироваться коммуникативные умения и навыки.

2.6. Воспитательный компонент программы

Воспитание подрастающего поколения в настоящее время является приоритетной задачей, стоящей перед образованием, особенно дополнительным, так как учреждения дополнительного образования обладают наибольшим воспитательным потенциалом в образовательном пространстве, дающим дополнительные возможности для становления личности ребёнка.

Содержание данной программы включает воспитательный модуль (интегрированный в единую Программу воспитания образовательной организации), направленный на создание единого пространства, способствующего формированию высоко духовной и социально-активной личности гражданина и патриота, способной к успешной адаптации в обществе с учетом современных условий и потребностей социального развития, обеспечению позитивной динамики развития личности ребенка, профилактике антисоциального поведения, готовности к саморазвитию, мотивации к познанию и обучению, организации интересной и событийно-насыщенной жизни, приобщению детей к культурному наследию.

Дети вовлекаются в мероприятия как внутри объединения, так и учреждения в целом (модули Программы воспитания: «Руководство творческим объединением», «Занятие», «Медиа учреждения», «Организация предметно-эстетической среды», «Самоуправление», «Профориентация»). Наибольшее внимание уделяется мероприятиям, направленным на гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, физическое воспитание, воспитание, приобщение детей к культурному наследию, проведение конкурсов, соревнований (модули «Ключевые дела», «Экскурсии, походы»). При этом акцент ставится на развитие творческих способностей детей, умения импровизировать.

Особое значение в этой работе принадлежит активному вовлечению родителей в реализацию воспитательных мероприятий, их просвещение в области детско-родительских и семейных отношений, воспитания детей, мобилизации социкультурного потенциала семьи для

создания единой гуманной доброжелательной среды (модуль «Работа с родителями»).

При проведении воспитательных мероприятий используются разнообразные формы организации внеурочной работы, охватывающие основные направления развития личности ребенка: беседы, развивающие игры, тренинги, соревнования, мастер-классы, познавательные, игровые, развлекательные программы, экскурсии, посещение театров, музеев, выставок, акции, праздники, подготовка к участию в творческих конкурсах, фестивалях, концертах различного уровня, благотворительных, Всероссийских акциях.

В процессе реализации ведется постоянный мониторинг и анализ результатов воспитания, социализации и саморазвития. На основании которого отслеживается динамика личностного развития обучающихся, основными критериями которой являются:

- ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье, своему здоровью,
- уровень мотивации обучающихся к занятиям, участию в творческих конкурсах, соревнованиях, фестивальной, проектной, волонтерской деятельности,
- уровень сплоченности коллектива,
- уровень социальной активности, участия в общественно-значимых делах
- уровень вовлеченности родителей в работу объединения,
- низкий процент заболеваемости, отсутствие случаев девиантного поведения.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1 ГОД

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема		Место проведения занятия	Форма аттестации/контроля
					2	**Вводное занятие**			
1.1	09			Учебно-тренировочное занятие	2		Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	Танц. зал	Начальная диагностика
1					**22**	**ОФП**			
1.1	09			Учебно-тренировочное	2	1.1	Упражнения для укрепления плечевого пояса	Танц. зал	Беседа, контрольный показ

				занятие					
1.2				Учебно-тренировочное занятие	4	1.2	Упражнения на укрепление мышц спины	Танц. зал	Беседа, контрольный показ
1.3				Учебно-тренировочное занятие	4	1.3	Упражнения на укрепление мышц голени и стопы	Танц. зал	Беседа, контрольный показ
1.4				Учебно-тренировочное занятие	6	1.4	Упражнения для развития выносливости	Танц. зал	Беседа, контрольный показ
1.5				Учебно-тренировочное занятие	6	1.5	Освоение системы упражнений , направленной на укрепление и развитие разных типов мышц	Танц. зал	Беседа, контрольный показ
2					**38**	**Акробатика**			
2.1				Учебно-тренировочное занятие	4	2.1	Мостики стоя, с перекатом	Танц. зал	Контрольное исполнение
2.2				Учебно-тренировочное занятие	4	2.2	Стойка в кувырок вперед	Танц. зал	Контрольное исполнение
2.3				Учебно-тренировочное занятие	4	2.3	Ходьба в стойке на руках	Танц. зал	Контрольное исполнение
2.4				Учебно-тренировочное занятие	4	2.4	Стойка в мост	Танц. зал	Контрольное исполнение
2.5				Учебно-тренировочное занятие	4	2.5	Переворот вперед	Танц. зал	Контрольное исполнение
2.6				Учебно-тренировочное занятие	8	2.6	Комбинация из нескольких элементов	Танц. зал	Контрольное исполнение
2.7				Учебно-тренировочное занятие	10	2.7	Акробатические поддержки(работа в паре или группе)	Танц. зал	Контрольное исполнение
3					**8**	**Партерная гимнастика**			
3.1				Учебно-	4	3.1	Развитие гибкости	Танц. зал	Контрольное

				тренировочное занятие					исполнение
3.2				Учебно-тренировочное занятие	2	3.2	Партерный парный стрейчинг	Танц. зал	Контрольное исполнение
3.3				Учебно-тренировочное занятие	2	3.3	Упражнения на расслабление	Танц. зал	Контрольное исполнение
4				Концерт	**2**	**Итоговое занятие**		Конц. зал	Отчетный концерт (промежуточная аттестация)

Всего 72часа

2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема		Место проведения занятия	Форма аттестации/контроля
					2	**Вводное занятие**			
1.1	09			Учебно-тренировочное занятие	2		Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	Танц. зал	Начальная диагностика
1					**26**	**ОФП**			
1.1	09			Учебно-тренировочное занятие	2	1.1	Упражнения для укрепления плечевого пояса	Танц. зал	Беседа, контрольный показ
1.2				Учебно-тренировочное занятие	4	1.2	Упражнения на укрепление мышц спины	Танц. зал	Беседа, контрольный показ
1.3				Учебно-тренировочное занятие	4	1.3	Упражнения на укрепление мышц голени и стопы	Танц. зал	Беседа, контрольный показ
1.4				Учебно-	6	1.4	Упражнения для развития выносливости	Танц. зал	Беседа, контрольн

				трениро вочное занятие					ый показ
1. 5				Учебн о-трениро вочное занятие	6	1. 5	Освоение системы упражнений , направленной на укрепление и развитие разных типов мышц	Танц. зал	Беседа, контрольн ый показ
1. 6					6	1. 6	Упражнение на развитие прыжка	Танц. зал	Беседа, контрольн ый показ
2					**36**	**Акробатика**			
2. 1				Учебн о-трениро вочное занятие	2	2. 1	Кувырок в стойку с перекатом	Танц. зал	Контрольн ое исполнение
2. 2				Учебн о-трениро вочное занятие	2	2. 2	Стойка в кувырок, кувырок в стойку	Танц. зал	Контрольн ое исполнение
2. 3				Учебн о-трениро вочное занятие	4	2. 3	Стойка с поворотом на 360”	Танц. зал	Контрольн ое исполнение
2. 4				Учебн о-трениро вочное занятие	4	2. 4	Переворот вперед на одной руке	Танц. зал	Контрольн ое исполнение
2. 5				Учебн о-трениро вочное занятие	2	2. 5	Переворот назад	Танц. зал	Контрольн ое исполнение
2. 6					6	2. 6	Рондат, темповое	Танц. зал	Контрольн ое исполнение
2. 7				Учебн о-трениро вочное занятие	8	2. 7	Комбинация из нескольких элементов	Танц. зал	Контрольн ое исполнение
2. 8				Учебн о-трениро вочное занятие	8	2. 8	Акробатические поддержки(работа в паре или группе)	Танц. зал	Контрольн ое исполнение
3					**6**	**Партерная гимнастика**			
3. 1				Учебн о-трениро вочное занятие	2	3. 1	Развитие гибкости	Танц. зал	Контрольн ое исполнение
3. 2				Учебн о-трениро	2	3. 2	Партерный парный стрейчинг	Танц. зал	Контрольн ое исполнение

				вочное занятие					
3.3				Учебно-тренировочное занятие	2	3.3	Упражнения на расслабление	Танц. зал	Контрольное исполнение
4				Концерт	**2**	**Итоговое занятие**		Конц. зал	Отчетный концерт (промежуточная аттестация)

Всего 72часа

Примерный комплекс упражнений №1 на занятиях гимнастикой

Педагог определяет для каждого ученика его точное место в определенной линии для занятий на ковриках.

1. Упражнение для силы спины и мышц брюшного пресса.

Исходное положение: сидя на полу, ноги согнуты в коленях (стопы на полу), рукискрестнона груди, локти прижаты к туловищу. На счет 1-4 медленно наклониться назад, до касания лопатками пола; 5-8 вернуться в и.п. повторить 10 раз.

2.Упражнение для укрепления мышц спины.

Исходное положение: лежа на животе, ноги вытянуты, руки за головой. На 1-2 приподнимание верхней части туловища на 3-4 опускание в и.п. повторить 10 раз.

3.Упражнение для развития гибкости позвоночника.

Исходное положение: лежа на животе, ноги согнуты в коленях, держась руками за голеностопы. На 1-2 вытягиваем ноги вверх прогибая туловище , на 3-6 удерживаем, на 7-8 опускаемся в и.п. повторить 4-6 раз.

4.Упражнение для вытянутости ног «в воздухе».

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль корпуса, колени и стопы вытянуты.

3/4: 1-2-й такты - работающая нога медленно поднимается на 90°;

3-4-й такты - нога, дотянутая в колене и стопе, фиксируется «в воздухе»;

5-6-й такты - нога медленно опускается;

7-8-й такты - исходное положение (следить за вытянутостью всего корпуса). Упражнение исполняется 4 раза поочередно каждой ногой.

5.Grandbattementjete (бросок ноги на 90°).

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль корпуса, колени и стопы вытянуты.

2/4: 1-й такт - работающая нога энергично выбрасывается на высоту 90°;

2-й такт - нога медленно опускается в исходное положение. Упражнение исполняется 4 раза правой ногой, 4 раза - левой ногой. Бросок делается легкий, свободный, сильно вытянутой ногой, развернутой и подтянутой в тазобедренном суставе. Неправильное исполнение больших battements чаще всего является результатом преждевременного стремления бросить ногу выше 90°. Пока движение изучается, высота броска более 90° недопустима даже в тех случаях, когда это позволяют природные данные.

Примерный комплекс упражнений № 2 на занятиях партерной гимнастикой

1.Упражнения для мышц спины

И.п.- стоя на полу ноги врозь, руки вытянуты вверх, спина подтянутая, на 1-2 опускается вперед параллельно полу, на 3-4 и.п. повторить 6-8 раз.И.п.- стоя ноги в первой позиции, руки в стороны, спина подтянута, на 1-2 опускаемся вперед параллельно полу, на 3-4 и. п. И. п.- лежа на животе, руки за головой, на 1-2 поднимаем верхний плечевой пояс вверх, на 3-4 и.п., то же с прямыми руками.

2. **Упражнение для мышц рук.**

И. п.- сидя « по-турецки», руки в упоре сзади. Приподнять таз, прогнуться и достать коленями до пола. Повторить 8 раз.И.п.- упор лежа делаем отжимание.

3.Упражнение для выворотности и эластичности ног

Исходное положение (сидя на полу). **«Лягушка»**

3/4: При исполнении под музыку этого элемента педагог следит за выворотностью ног и подтянутостью корпуса.

4.Упражнение на напряжение и расслабление всех мышц (лежа на спине).

4/4: 1-й такт — напрячь все мышцы тела. 2-й такт - расслабить все мышцы.

5.Упражнение для гибкости позвоночника

И. п.- лежа на животе, руки в упор (кисти возле плеч, локти опущены вниз).

4/4: 1-й такт - отталкиваясь руками от пола, поднимаем корпус вверх, голова прямо.

2 такт - возвращаемся в исходное положение.

Упражнение повторяется 4 раза.

6. Упражнение для силы спины и мышц брюшного пресса («кача-лочка»).

И. п.- лежа на животе, руки в III позиции, корпус

подтянут.

2/4, 3/4: Поочередно вверх поднимаются руки (сохраняя III позицию),

а затем ноги. Следить, чтобы учащиеся не помогали отталкиваться от

пола руками или ногами.

3/4: Встать около ковриков.

VI позиция ног, руки в подготовительном положении.

Руки через стороны поднимаются в III позицию, «складочка» к ногам (руки сохраняют III позицию, ноги вытянуты в коленях), сохраняя III позицию поднимаем корпус вверх, исходное положение.И.п.- широкая стойка ноги врозь, руки вверху. Пружинистые наклоны туловища вправо и лево. По 16 раз в каждую сторону. И.п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях и разведены в сторону (стопы на полу), руки за головой. Поднимаем туловище в медленном, затем в быстром темпе . Повторить 16 раз. И.п.- то же, касаясь правым локтем левого колена и наоборот(скручивание). И.п.- сед в упоре на прямые руки, прямые ноги подняты под углом 45 градусов.”Ножницы”.Повторить 20 раз.

ГИМНАСТИКА (название и исполнение элементов).

Темповые элементы:

- Группировка
- Перекат назад и вперед в группировке
- Перекат вперёд со стойки на руках
- Кувырок
- Сед и кувырок назад в стойку на руках
- Переворот боком

- Переворот боком на одну руку
- Перекидка вперед
- Перекидка назад
- Горизонтальный переворот
- Вальсет
- Темповый переворот
- Курбет
- Рондат
- Фляк
- Фляк в упор лежа
- Фляк на одну руку
- Серия фляков
- Рондат и фляк
- Сальто назад с места
- Темповое сальто назад
- Комбинации сальто назад
- Сальто вперед с места
- Сальто вперед с разбега
- Маховое сальто вперед
- Сальто назад выпрямившись
- Бланш
- Полет-кувырок
- Прыжок с поворотом на 360 в кувырок
- Твист в группировке
- Сальто боком
- Пируэт
- Медленные перевороты

Группировка - это положение тела, при котором ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, приближены к груди и удерживаются хватом рук либо за середину голени, либо под заднюю поверхность бедра (применяется в основном для сальтовых вращений). Тоесть под группировкой понимается такое положение, при котором тело исполнителя собрано “в комок”. Для освоения группировки лягте на спину, руки вытяните за головой. После этого резким движением согните ноги и плотно прижмите колени к груди на ширине плеч и одновременно захватите голени руками, подбородок прижмите к груди, спину округлите. К освоению данного упражнения нужно отнестись со всей серьезностью всвязи с тем, что в большинстве прыжков типа сальто группировка с различными ее модификациями является одним из основных положений тела в безопорной фазе.

Перекат назад и вперед в группировке.

Исходное положение: примите положение группировки.

Исполнение: наклоните голову на грудь и сделайте перекат назад докасанием затылком пола, после чего не останавливаясь, и не меняя положения, сделайте перекат вперед и вернитесь в исходную позицию. Обратите особое внимание на то, чтобы ваше тело в перекатах постоянно находилось в группировке.

Перекат назад в группировке (подставляя руки к плечам) и перекат вперед в группировке.

Исходное положение: приймите положение группировки.

Исполнение: наклоните голову на грудь и сделай те перекат назад, в конце переката назад в момент касания затылком пола поставьте ладони на пол, к плечам, после этого не останавливаясь сделайте перекат вперед захватывая руками голени и вернитесь в исходное положение.

Перекат вперёд со стойки на руках в стойку на ногах с прямыми руками и ногами

В исходном положении необходимо начать падение вперёд всем телом от пяток, подобно вращательному движению вокруг точек хвата на перекладине. Кисти повернуть пальцами наружу и большой палец присоединить к остальным. Пройдя таким образом путь в 45град., необходимо слегка подать плечи вперёд, сдерживая движение силой рук.перед приходом на опору голову наклонить вперёд и слегка ссутулиться, чтобы коснуться опоры сначала плечами и лопатками.

Во время переката через округлённую спину ноги должны продолжать движение по широкой дуге к полу. Перед тем как они опустятся пятками к полу, гимнаст быстрым перекатом через спину садится и далее, сохраняя скорость движения, напоминающего покачивание округлённого тела на опоре, быстро наклоняется к ногам. Одновременно, что очень важно, в момент седа и начала наклона вперёд следует опереться руками у таза и сделать ими сильный и длинный толчок назад, сопровождающий наклон туловища к ногам. В результате этих действий таз оторвётся от опоры и гимнаст встанет на ноги. Пока

не почувствуется уверенная опора на ноги, выпрямляться нельзя. При овладении перекатом необходимо добиться хорошего наката за счёт последовательного касания пола всеми точками опорной поверхности спины (особенно поясницы).

Разновидностью переката является **перекат со вставлением ноги врозь**(в этом случае опора руками приходит между ногами) и перекат со вставлением ноги врозь без опоры руками – за счёт наката при достаточной жёсткости всех звеньев тела в момент переката. При обучении рекомендуется освоить отдельно перекат со стойки в положение лёжа на спине на мягкой опоре с помощью партнёра, поддерживающего за ноги, и вставание из седа наклоном вперёд.

Кувырок вперед в группировке.

Исходное положение: примите упор присев, руки поставьте на пол перед собой на расстоянии шага от ног.

Исполнение: выпрямляя ноги, оттолкнитесь и перенесите вес тела на руки; руки выполняя работу уступающего характера сгибаются в локтях, при этом подбородок опускается на грудь, а голова проходит между рук. В момент касания опоры шеей и лопатками, руки снимаются с пола, и с переходом на спину принимая положение плотной группировки (с захватом руками голеней сверху), выполните перекат вперед и примите исходное положение.

Обратите внимание на то, чтобы кувырок исполнялся слитно в одном темпе, при этом должен сохраняться эффект прокатывания, т.е. при исполнении кувырка у вас должно создаваться ощущение катящегося шара или колеса, что становится возможным лиш при плотной группировке и согласованной работе всех частей тела, в противном случае ваш кувырок будет похож на прокатывание кубика, либо колеса шестигранной формы. После освоения кувырка в среднем темпе, попытайтесь исполнять его в максимально быстром темпе.

Серия кувырков вперед в группировке.

Исходное положение: приймите упор присев, руки поставьте на пол перед собой на расстоянии шага от ног.

Исполнение: выполните слитно не останавливаясь и не фиксируя конечного положения от 5 до 10 кувырков вперед. По мере освоения увеличивайте темп, сохраняя при этом корректную технику.

Кувырок вперед согнувшись.

Для корректного исполнение данного вида кувырка необходимо наличие некоторой гибкости, в частности умение выполнять наклон вперед в положении стоя (складка стоя).

Исходное положение: станьте прямо, ноги вместе, наклонитесь вперед и поставьте руки на пол на расстоянии шага от ног (ноги при этом полностью выпрямленны в коленных суставах).

Исполнение: оттолкнитесь и перенося вес тела на руки выполните кувырок вперед, в момент перехода на спину, руки снимаются с опоры возле головы и ставятся на пол возле бедер. Используя инерцию и толчок руками возле бедер выйдите в исходное положение. При выполнении данного вида кувырка обратите внимание на то, чтобы ноги находились постоянно выпрямленными и при их отрыве от опоры носки были оттянуты.

Кувырок вперед через стойку на руках.

Данный вид кувырка предполагает, что исполнитель имеет некоторые навыки владения стойкой на руках.

Исходное положение: станьте прямо, ноги вместе, руки поднимите вверх.

Исполнение: наклонитесь вперед поставьте руки на пол на расстоянии шага от ног и махом одной ноги и одновременным толчком другой выйдите в стойку на руках. Зафиксируйте на несколько секунд стойку. После этого согните руки и наклоняя голову на грудь опуститесь на лопатки и сделайте перекат вперед в группировке и вернитесь в исходное положение. Аналогично выполняется кувырок вперед согнувшись.

Кувырок вперед прыжком.

Этот вид кувырка предполагает, что исполнитель в совершенстве владеет всеми перечисленными видами кувырков вперед.

Исходное положение: станьте прямо, ноги вместе, руки опущены вниз.

Исполнение: слегка согните ноги в коленях и несколько наклоните корпус вперед, отведите руки назад для замаха; затем резко выбрасывайте их вперед, одновременно отталкиваясь ногами и выпрямляясь прыгните вперед. Тело в безопорной фазе должно быть выпрямленно и находиться в горизонтальном положении. Во время касания руками пола мягко их согните и выполните кувырок вперед в группировке и вернитесь в исходное положение. Важным моментом в исполнении данного вида кувырка является приземление на руки. Необходимо сработать руками так, чтобы поступательное движение вперед создаваемое летом плавно перешло во вращательное движение в кувырке. Всвязи с этим техника выполняемого кувырка основывается на правильном накате, который поможет четко по спирали закруглить траекторию лета, для того чтобы исключить ударные нагрузки на позвоночный столб.

В период освоения данного вида кувырка на участок приземления следует укладывать не менее 2-х матов в толщину.

Кувырок назад в группировке.

Исходное положение: примите упор присев, руки поставьте на пол перед собой на расстоянии шага от ног.

Исполнение: одновременно оттолкнитесь руками и ногами и плавно сваливаясь назад сгруппируйтесь, сделайте перекат назад и в момент касания шеей пола, перев едите руки на пол за плечами и несколько приподнимитесь на них тем самым освобождая шейный отдел позвоночника и затылок от нагрузок ударного и изламывающего характера. Оттолкнитесь руками от пола и примите исходное положение.

Важным моментом в исполнении данного вида кувырка является своевременная амортизация руками предохраняющая голову и шею от травмирующих нагрузок. Для этого необходимо своевременно отпустить руки, которые придерживают группировку за голени и немедленно поставить их на пол за плечами после чего отжаться на них ровно настолько сколько необходимо для того чтобы шея и голова прошла между руками не касаясь опоры.

Кувырок назад согнувшись.

Как и для кувырка вперед согнувшись корректное исполнение данн ого вида кувырка возможно при наличие некоторой гибкости, в частности умение выполнять наклон вперед в положении стоя (складка стоя).

Исходное положение: станьте прямо, ноги вместе, наклонитесь вперед и вытяните руки назад (ноги при этом полностью выпрямленны в коленных суставах). Исполнение: сваливаясь назад оттолкнитесь и перенося вес тела на руки выполните кувырок назад, в момент касания шеей опоры, руки снимаются с пола возле бедер и ставятся на пол возле головы, после этого отожмитесь на руках настолько, чтобы шея и голова прошли между руками не касаясь опоры и вернитесь в исходное положение. Одним из важных моментов исполнения данного упражнения является своевременная амортизация руками, которая способствует созданию эффекта прокатывания при сваливании всего тела назад. При выполнении данного вида кувырка обратите внимание на то, чтобы ноги находились постоянно выпрямленными и при их отрыве от опоры носки были оттянуты.

Кувырок назад через стойку на руках.

Данный вид кувырка предполагает, что исполнитель имеет некоторые навыки стойки на руках.

Исходное положение: примите упор присев, руки поставьте на пол перед собой на расстоянии шага от ног.

Исполнение: одновременно оттолкнитесь руками и ногами и плавно сваливаясь назад сгруппируйтесь, сделайте быстрый и мощный перекат назад и в момент касания шеей пола, переведите руки на пол за плечами. Используя инерцию переката выпрямите полностью руки и разгибая тело вытянитесь в стойку на руках не останавливаясь перейдите в положение упор согнувшись. Этот вид кувырка назад предьявляет некоторые требования к силовой подготовке в частности к умению отжиматься вниз головой в стойке на руках у стены. Кроме этого как говорилось выше необходим быстрый и мощный вход в перекат, позволяющий преобразовать вращательное движение в горизонтальной плоскости в прямолинейное поступательное,

выполняемое в вертикальной плоскости. Данный кувырок должен выполняться слитно в одном темпе без фаз фиксации.

Кувырок боком.

Исходное положение: примите упор присев, руки поставьте на пол перед собой на расстоянии шага от ног.

Исполнение: одновременно оттолкнитесь руками и ногами и плавно перекатывайте сь в правую сторону. В момент прокатывания по всей спине в поперечном направлении возьмите широкую группировку под бедра. В момент касания левой ногой пола отпустите группировку и вернитесь в исходное положение. Этот вид кувырка может исполняться как в правую так и в левую сторону.

Кувырок через плечо вперед.

Этот вид кувырка практикуется в основном спортсменами занимающимися борьбой (самбо, дзю-до, и т.п.). Преимущество данного кувырка перед другими кувырка ми вперед в том, что даже при самом неудачном его исполнении риск травмировать голову и шейный отдел позвоночника сведен к минимуму. Относительная безопасность этого кувырка основывается на том, что вертикальная плоскость в которой выполняется кувырок проходит не через ось симметрии тела, а по диоганали через правое плечо и левое бедро (при кувырке через правое плечо), при этом голова и шея оказываются прикрытыми правым плечом и в стороне от оси кувырка

Исходное положение: станьте прямо наклонитесь в перед по диагонали, т.е. правое плечо тянется к левой ноге при этом правая рука несколько согнутая в локтевом и плечевом суставах вытягивается за левую ногу, ноги полусогнуты .

Исполнение: слегка отталкиваясь ногами от опоры плавно прокатывайтесь по правой руке, затем по правому плечу и по диагонали по спине. В момент начала кувырка необходимо наклонить голову вперед и на сколько это возможно “прикрыть” ее плечом. Завершив кувырок, вы должны оказаться в положении упор присева под углом примерно 45 градусов к направлению вертикальной оси кувырка. При правильном исполнении кувырка через плечо он может исполняться на

достаточно жесткой поверхности (асфальт, бетон) без каких либо последствий и повреждений для занимающегося. При этом необходимо помнить, что главной задачей является увеличение наката дабы убрать все ударные нагрузки.

Сед и кувырок назад в стойку на руках с прямыми ногами и руками.

Данное упражнение как бы точно повторяет описанный выше перекат, но в обратной последовательности. При сильном наклоне вперёд, садясь назад, гимнаст как можно раньше встречает опору руками и тем самым смягчает сед. Коснувшись тазом опоры, он выпрямляется и перекатом на спину направляет носки в точку над головой и одновременно опускает прямые руки (пальцами наружу) за голову на опору. Спортсмен делает круговое движение переката через спину в сочетании с быстрым разгибанием в тазобедренных суставах и как бы натыкается на руки. Действенный приём при обучении этому упражнению – помощь партнёра с тягой за ноги в момент разгибания с выходом в стойку. Целесообразно отработать отдельно детали постановки рук на опору и переход в стойку из положения лёжа на спине.

Сальто боком в группировке или согнувшись ноги врозь после рондата или фляка

Курбет перед толчком па сальто надо делать но закругленной траектории на упруго-жесткне ноги. Поворот вокруг продольной оси выполняется одновременно с отталкиванием. Поворачиваться надо всем толом при ведущей роли в повороте рук и плечевого пояса. Округляя в момент толчка туловище (втягивая живот), гимнаст должен очень быстро, хлестко взмахнуть руками вверх и в сторону поворота, причем левой рукой (при повороте налево) мах надо делать вдвое быстрее, чем правой.

К моменту потери связи с опорой гимнаст успевает выполнить большую часть поворота (60-80 градусов). При повороте налево во время вылета он продолжает энергичное движение левой рукой сверху по широкой дуге в сторону и вниз и ноге. Мах другой рукой спортсмен направляет вверх и затем возвращает ее вниз к одноименной ноге.

Одновременно с опусканием рук происходит разведение ног с последующим принятием группировки с согнутыми или прямыми ногами (с захватом руками ног под колени). Начало группировки недопустимо, пока по выполнен поворот на 90 градусов. Группируясь, спортсмен должен стремиться развести ноги как можно шире, приближая колонн к плечевым суставам. При этом туловище надо округлять и, разводить лопатки, наклонять голову вперед: такие действия способствуют увеличению «крутки».

Сальто боком может быть выполнено в переход, с последующим переворотом в сторону, рондатом или с таким же сальто.

Обучение.

А. Исходная база.

1. С 2-3 шагов сальто боком махом одной и толчком другой.

2. Сальто назад в группировке после рондата.

Б. Основные упражнения

1. Из положения стоя на полу спиной к основному направлению мах руками в стороны-вверх и дугами наружу вниз одновременным поворотом на носках на 90 градусов. Мах руками надо выполнять быстро, хлестко, слитно с поворотом, при этом мах рукой, одноименный поворот; направляется вверх и в сторону поворота вдоль головы (касаясь уха). Это упражнение следует повторять регулярно, многократно, включая его в разминку.

2. Кувырок боком через барьер (горка матов или рулон акробатической дорожки из войлока). Вначале следует повторить кувырок боком из стойки боком в избранную сторону. Затем надо постепенно приближать исходное положение к стойке спиной к основному направлению и увеличивать высоту препятствия.

3. Прыжок вверх и назад с поворотом па 90 градусов в кувырок боком после рондата, фляка. Выполняется в яму или на поролоновые маты. В первых подходах после поворота, входя в кувырок, можно слегка коснуться дорожки первой опорой ногой.

4. Сальто боком после рондата, фляка. Упражнение выполняется с умеренного разбега, но с активными действиями при рондате, фляке.

Необходимо давать гимнасту установку на полный поворот па 90 градусов перед сальто. Можно установить ориентир для поворота. Для страховки тренер при повороте должен стоять со стороны спины спортсмена. Если поворот выполняется налево, то правой рукой тренер подхватывает исполнителя под поясницу слева и помогает (если необходимо) в момент отталкивания. Во второй половине сальто тренер подхватывает гимнаста за поясницу двумя руками и контролирует приземление. Первые самостоятельные прыжки рекомендуется выполнять с приземлением в поролоновую яму.

В. Затруднения в обучении.

Форма прыжка искажена, спортсмен выполняет нечто среднее между сальто боком и сальто назад, падает назад после приземления.

1. Не освоен поворот па 90 градусов при отталкивании. Надо возвратиться к упражнениям Б-1,2,4 и прочно овладеть ими на батуте, трамплине, обращая внимание прежде всего на быстрый, четкий поворот. Полезно повторять курбет толчком с повышенной опоры в отскок с поворотом на 90 градусов и последующим кувырком боком.

2. При отталкивании плечи «сваливаются» назад. Рекомендуется, выполняя сальто боком, по возможности ограничивать перемещение плечевого пояса по ходу прыжка в конце отталкивания. При толчке и повороте не следует выпускать из поля зрения носки ног и округлять при этом спину, втягивая живот.

Гимнаст недокручивает сальто, натыкается на ногу, падает набок.

3. Недостаточно мощное отталкивание ногами с медленным разгибанием туловищем. Необходимо многократное повторение курбета толчком руками с повышенной и обычной опоры, с мощным отскоком вверх. Совершенствуя упражнения Б-5, Г-3,4, следует сосредоточиться па быстром разгибании туловищем при толчке, махе ногой в сторону-вверх при вылете с последующим быстрым принятием группировки.

4. Неплотная группировка, гимнаст вращается замедленно. Повторяя сальто боком на снарядах и на дорожке, необходимо стараться «растянуть» руками ноги в стороны пошире, приблизить их к плечам.

Приземление неустойчивое, спортсмен продолжает двигаться, по ходу прыжка.

5. Быстрый разбег со «сваливанием» плеч при толчке, как следствие - излишняя скорость горизонтального перемещения. Не уменьшая скорости разбега, увеличить стопорящий эффект отталкивания. Лишь в крайнем случае сни¬зить интенсивность движений в целом.

6. При достаточной высоте сальто «вторая» опорная нога ставится близко к «первой», в узкую стойку, неустойчивое положение. Повторяя упражнение Б-5, следует делать при приземлении широкий шаг по ходу движения. Полезно освоить разгруппировку «выстреливанием» дальней ногой с широким шагом ею в сторону (с приземлением на мягкую опору).

Г. Вспомогательные упражнения.

1. На батуте с поясом и без него. Стоя па краю сетки, толчком с места прыжок назад и вверх с поворотом па 90 гадусов в кувырок боком в поролоновую яму.

2. На трамплине. Выполнять упражнение Г-1 с поясом и без него. Опыт ведущих спортсменов-акробатов показывает, что трамплин является важнейшим вспомогательным снарядом для овладения большинством разновидностей сальто боком.

3. Имитационное упражнение для разучивания сальто боком махом одной и толчком другой ногой. Исходное положение: стоя в небольшом выпаде левой лицом к гимнастической стенке, правая рука в положении замаха спереди, левая сзади - толчком левой и махом правой с одновременным разнонаправленным махом руками в стороны и вверх прыгнуть на стенку и опереться о нее левой рукой в крайнем верхнем положении.

Переворот боком (колесо) на одну руку.

Этот вид колеса можно начинать осваивать только после того как будет хорошо освоено колесо на две руки. Данный вид переворота может исполнятся как через ближнюю руку (рука, которая при выполнении колеса на две руки первая ставится на пол), так и через дальнюю. При этом скорость работы ног должна быть увеличена, настолько что бы положение в котором должна была бы работать

“недостающая” рука проходилось в лет. Этот вид переворота детально описан не будет т.к. при отличном выполнении колеса на две руки занимающийся обычно без особого труда сам начинает пробовать колесо на одну руку. Все рекомендации для колеса на две руки подходят с некоторыми поправками для колеса на одну руку в связи с этим стоит упомянуть лишь некоторые основные положения:

1 . Переворот исполняется в строго вертикальной плоскости;

2. Опорная рука ставится как можно дальше от толчковой ноги;

3. Толчковая и маховая нога работают таким образом, чтобы обеспечить максимально возможное вращательное и линейное движение (накат).

Медленный переворот вперед (на одну ногу) “перекидка вперед”.

Данный вид переворота в гимнастике и акробатике выполняется в основном женщинами, т.к. для правильного его исполнения необходима значительная активная подвижность не только в продольном разведении ног (шпагат) но и в прогибании позвоночника назад (мост).

Исходное положение: станьте прямо, левую ногу выставьте на пол шага вперед, руки поднимите вверх.

Исполнение: сместите вес на правую ногу и с переносом веса на левую ногу наклонитесь вперед и одновременно с махом правой ноги вверх поставьте на пол руки на расстоянии шага от левой ноги, продолжая движение выйдите в стойку на руках и максимально оттянитесь в плечах. В положении стойки на руках ноги разведены в продольном шпагате, взгляд направлен на опору. Далее правая нога ставится на опору, левая нога полностью выпрямленна и находится в вертикальном положении, плечи максимально оттянуты, голова запрокинута назад. Продолжая движение руки снимаются с опоры, и тело двигается за левой ногой, при этом прогиб в позвоночнике остается до тех пор пока центр тяжести полностью не перейдет на правую ногу, голова все время запрокинута назад. Как только движение будет закончено приймите исходное положение. Следует обратить особое внимание на то, что голова остается запрокинутой назад практически до полного завершения данного упражнения.

Медленный переворот назад (на одну ногу) “перекидка назад”.

Данный вид переворота как и переворот вперед требует значительной подвижности в позвоночнике и тазобедренных суставах.

Исходное положение: станьте прямо левую ногу выставьте на пол шага вперед, руки поднимите вверх.

Исполнение: медленно прогибайтесь назад, левая нога при этом согласуясь с прогибом поднимается вверх, правая несколько сгибается и остаетс я на опоре, руки максимально оттягиваются в плечах. Как только руки коснутся опоры, левая нога должна быть поднята вертикально вверх образуя с правой ногой тупой угол, плечи оттянуты, тело максимально прогнуто в поясничном и грудном отделе позвоночника, голова откинута назад, взгляд направлен на кисти рук. Продолжая движение левая нога заходя за вертикальную плоскость, смещает центр тяжести таким образом, что правая нога отрывается от пола и двигается за левой, при этом обе ноги максимально разведены в положении близком к “шпагатному”. Пройдя горизонтальную плоскость левая нога ставится на пол на носок, при этом правая нога находится в верху и начинает опускаться на пол одновременно с переносом веса на левую ногу и отрывом рук от земли. Правая нога в данном движении двигается одновременно с корпусом и руками, являясь какбы их продолжением. Опустите правую ногу на пол выпрямитесь и приймите исходное положение.

Горизонтальный переворот (“бедуин”).

Исходное положение: расставьте прямые ноги на полторы ширины плеч, корпус наклоните вперед до горизонтального положения, руки выпрямленны и разведены в стороны, голова несколько приподнята.

Исполнение: перенесите центр тяжести на левую ногу, которая всвязи с этим немного сгибается, правая нога слегка отрывется от пола; после этого перенесите вес на правую ногу, которая слегка сгибается в колене, после чего продолжая движение резко оттолкнитесь ею, и одновременно с отталкиванием сделайте быстрый и мощный мах левой ногой вверх по круговой траектории слева направо; находясь в безопорном положении вы должны повернуться в горизонтальной плоскости на 360 гр.; при этом правая нога после отрыва от пола также делает мах слева на право по круговой траектории; приземление производится на левую ногу. При изучении данного прыжка обратите внимание на то, что мах ногами должен быть как можно выше, при этом

для увеличения вращения в горизонтальной плоскости, необходимо, чтобы в нем активно учавствовали корпус и руки. Важным моментом этого прыжка является то, что во время замаха, лета и приземления корпус находится в горизонтальном положении. Данный прыжок может исполняться в серии в темпе, для этого во время приземления на левую ногу корпус должен приходит немного недокрученным, а правая нога должна несколько запаздывать с приземлением и ставиться немного позади левой, создавая ход и облегчая тем самым отход на следующий прыжок.

Вальсет.

Большинство современных акробатических прыжков и комбинаций выполняется после небольшого разбега с темповым подскоком (вальсетом) перед прыжком или без разбега – сразу с вальсета с места. Качество разбега и вальсета во многом определяет успех отдельного прыжка или комбинации.

Разбег. Его длина зависит от сложности последующих прыжков, а также степени владения ими. Более сложные прыжки (например, сальто с поворотами, двойные сальто) требуют большего по величине и скорости разбега. Общеизвестно, что по мере овладения изучаемой комбинацией длину разбега следует уменьшить до 2-3 шагов, сохраняя при этом необходимую скорость перед входом в первый элемент.разбег должен быть свободным, с широкой амплитудой маха руками, без чрезмерного наклона плечевого пояса вперёд. Перед последним шагом разбега руки следует свободно отвести назад для замаха.

Вальсет. Имеет свои отличительные особенности в зависимости от того, выполняется ли основной прыжок в доскок, или в переход.

В последнее время в связи с ограничением длины разбега и большей стилизацией всех движений вальсет, принятый мастерами акробатики за норму, в гимнастике трансформировался в стилизованный подскок с прямыми ногами и оттянутыми носками.

Если выход в стойку с вальсета выполняется толчком левой и махом правой, то гимнаст либо шагом правой (с ходу), либо с места выполняет подскок с махом руками вверх. Во время прыжка с лёгким прогибом ноги соединены, носки оттянуты. Возможен и другой вариант

вальсета: во время подскока толчком правой левая нога отводится назад. В обоих случаях после подскока приземление происходит на правую с одновременным выведением левой ноги вперёд. Далее левая опускается на пол, и производятся действия, направленные на выполнение последующего элемента: переворота вперёд, в сторону и т.д.

Вальсетом овладеть несложно, и тем не менее недостатки в технике этого «входного» прыжка зачастую отрицательно сказываются на качестве последующих элементов.

Темповой переворот вперед (на две ноги).

Исполнение: после небольшого разбега сделайте вальсет; нагните корпус вперед и поставьте руки на пол на расстоянии шага от толчковой ноги, оттолкнитесь левой ногой и одновременно сделайте резкий взмах правой ногой вверх. Выйдя в положение стойки на руках и проходя вертикальное положение, правая нога догоняет левую и резко затормаживается, одновременно с этим действием выполняется толчок прямыми руками за счет поднимания плеч; далее следует фаза полета, который происходит по высокой и закругленной траектории. В момент приземления тело должно быть умеренно прогнуто, руки подняты вверх, голова откинута назад. Приземление осуществляется на носки выпрямленных ног, с последующим некоторым сгибанием в коленных суставах. Важнейшими компонентами техники, являются мощный толчок одной ногой и резкий мах другой ногой с последующим резким торможением, толчок прямыми руками за счет поднимания плеч, а также правильное приземление на пол. При изучении переворота вперед следует обратить особое внимание на то, что при постановке рук на опору взгляд должен быть направлен на кисти рук, а во время полета и приземления голова должна быть запрокинута назад.

Курбет.

Данный прыжок является одним из самых важных элементов акробатики и спортивной гимнастики. Этот элемент как самостоятельный прыжок не имеет практической ценности, но как составная часть он входит во все разгонные элементы связанные с перемещением назад, а также играет решающую роль при всех отходах на сальтовые вращения любой сложности. Переоценить значение

правильного курбета невозможно, т.к. резкий и мощный технически правильно выполненный курбет позволяет не только увеличить скорость поступательного перемещения назад но и дает возможность более высокого и мощного отхода на сальтовые вращения. Поэтому данному элементу необходимо уделить особое внимание, помятуя о том, что он является одним из основных и решающих элементов всех акробатических прыжков.

По своей структуре курбет является полупереворотом, т.е. вращение в вертикальной плоскости происходит на угол в 180 гр., в рассматриваемом виде это прыжок из стойки на руках в стойку на ногах с поднятыми вверх руками.

Исходное положение: выйдите махом в стойку на руках на возвышении не более 25-30 см.

Исполнение: сгибая ноги в коленях и немного прогибаясь в грудной и поясничной части позвоночника начните терять равновесие в направлении передней части тела. После потери равновесия сделайте резкое разгибание ног в коленных суставах и толчок прямыми руками в плечах; продолжая движение в безопорной фазе резко согните прямые ноги в тазобедренных суставах после чего затормозите сгибание. Данный цикл движений позволит как говорят акробаты и гимнасты “поднять плечи” и прийти в положение близкое к вертикальному. Приземлитесь на носки прямых ног, после чего сделайте отпрыжку вверх. Руки при этом подняты над головой. При выполнени курбета обратите внимание на то, чтобы полетная фаза была как можно дольше, а приход как можно ближе к вертикали. При совершенствовании курбета высоту опоры следует постепенно понижать, чтобы сохраняя все технические характеристики перейти к его выполнению на полу.

Рондат.

Рондат, является одним из ключевых элементов всех акробатических прыжков он позволяет перейти от разбега к прыжкам выполняемым спиной или боком по направлению движения. Во многом качество выполняемых прыжков с вращением назад зависит от качества выполнения рондата. В связи с этим изучению этого элемента необходимо уделять особое внимание.

Исполнение: с нескольких шагов разбега сделайте вальсет с левой ноги (при рондате влево), наклоните корпус вниз и вынесите прямые

руки перед собой.Потянитесь вперед и поставьте левую руку как можно дальше от левой ноги пальцами наружу, одновременно с этим сделайте толчок левой и мах правой ногой вверх, в момент окончания толчка левой ногой, правая рука ставится на пол на расстояние примерно полторы ширины плеч, и смещенной на 10-15 см влево от оси на которой поставлена левая рука, пальцами в направлении противоположном направлению движения. Выйдя в стойку на руках левая нога соединяется с правой, корпус разворачивается на 180 гр., после чего сталкиваясь руками выполните курбет и прийдите на пол с поднятыми вверх руками.

При выполнении рондата необходимо обратить внимание на следующие рекомендации:

1. Весь прыжок должен выполняться в строго вертикальной плоскости;

2. Первая рука должна ставиться возможно дальше от толчковой ноги при этом фаза полета отсутствует;

3. Необходима установка на более позднюю опору второй рукой, субьективно вы должны ощущать, что выход в стойку соединение ног и поворот происходит при опоре одной первой руки (левой при рондате влево). Фактически же опора правой рукой начинается при повороте тела примерно на 135 гр.

4. При правильной постановке рук вы должны ощущать эффект “прокатывания” по рукам, при этом руки несколько сгибаются играя рессорную функцию, создавая тем самым условия для эффективного сталкивания на курбетных действиях. Сталкивание с рук при рондате является одним из основных условий для выполнения мощного курбета. Следует отметить, что во время сталкивания необходимо как говорят гимнасты “закрыться”, т.е. принять положение при котором спина округлена, а плечи несколько сведены. Именна эти действия обеспечивают найболее эффективный курбет;

5. Вторая полетная фаза рондата - курбет должен аккамулировать в себе все усилия предыдущих действий.

В зависимости от элементов выполняемых после рондата техника курбетных действий в нем может быть направлена либо для создания значительной линейной скорости “в ход” (фляк, темповое сальто), либо для набора значительной высоты “в стопор” (сальто). Более подробно эта техника будет рассмотрено в соответствующих соединениях (рондат+фляк; рондат+сальто).

Фляк.

Один из важнейших служебных элементов акробатики, дающий возможность выполнять высокие прыжки. Фляк представляет собой темповое соединение двух курбетных движений - прыжка назад на руки и собственно курбета.

Учебный фляк. Как правило, это фляк с места. Для него характерно «сваливание» тела назад одновременно с махом прямыми руками, опережающим движение головой назад. Голова остается слегка наклоненной на грудь вплоть до окончания маха руками. Полное разгибание тела совпадает с окончанием толчка ногами и сопровождается низким, стелющимся полетом в стойку на руках. Прогибаясь и одновременно наклоняя голову назад, гимнастка жестко встречает опору прямыми руками; оттягиваясь при этом в плечах, начинает «снятие курбета». Синхронизация оттягивания в плечах, заканчивающегося отталкиванием руками, и сгибания в тазобедренных суставах - наиболее важный момент курбетной части фляка. Завершение курбета сопровождается постановкой прямых ног примерно в зоне отталкивания руками с последующей амортизацией прихода и полным выпрямлением тела.

Разгонные фляки могут быть рассмотрены на примере условной серии фляков, начинающейся фляком с места и заканчивающейся фляком, обеспечивающим выполнение высокого сальто.

В отличие от фляка в остановку при выполнении фляка, начинающего некую серию движений, маховое движение руками и «сваливание» тела назад производятся значительно энергичнее. «Снятие курбета» должно сопровождаться активным округлением спины и постановкой ног «под себя». К моменту завершения амортизации тело гимнастки должно быть за опорной вертикалью, как бы после сильного «сваливания» назад. Голова при этом несколько наклонена на грудь, тело выпрямлено. Таким образом, подготовлены условия для выполнении собственно разгонного фляка.

Большая переместительная скорость даст возможность выполнить невысокий длинный полет с уменьшеннымпрогибанием тела. Руки и голова работают очень активно, что позволяет подготовить курбетное движение без потери вращения и перемещения тела. Предшествующее этому натяжение мышц при перемещении тела назад способствует

быстрому их срабатыванию в момент прихода в стойку и на последующем курбете. В данной части фляка наблюдается небольшое сгибание рук, связанное с амортизацией стопори щего прихода на руки. Для сохранения переместительного движения курбетная часть фляка должна быть выполнена так, чтобы отталкивание руками начиналось уже в фазе амортизации и сопровождалось активным сгибанием в тазобедренных суставах и постановкой ног «под себя».

Разгон, полученный на таком фляке, позволяет закончить завершающий фляк без потери переместительного и вращательного движения, выполнив первую часть переворота назад при¬мерно так же, как и при исполнении разгонного фляка. Курбетная часть имеет специфику. Завершение курбета приходом на ноги в данном случае совпадает с полным выпрямлением тела до прохождения им опорной вертикали. Акцент при этом делается не на сгибании с запаздывающим разгибанием тела, и на форсировании выпрямления тела, что позволяет высоко поднять плечи к моменту прихода на ноги.

В этой связи бытующая в практике установка лишь на более далекий курбет при выполнении такого фляка не может быть оправданной, поскольку приводит к чрезмерному стопору, а зачастую и к травмам. Особенно такая ситуация усугубляется малой скоростью движений и вынужденным «стрикоссатом» (гимнастка, выполняя вращение назад, продвигается вперед).

Важно помнить, что разгонный фляк, выполненный на малой скорости, может и должен завершаться проходящим курбетом, снятым под себя. При наличии же большой скорости движений установка на такой курбет приводит к падению назад.

В зависимости от последующего элемента характер курбета может изменяться. При выполнении разгонных фляков, следующих друг за другом, разгибание несколько запаздывающее, как бы после «сваливания», назад, и направлено назад. Если после фляка следует высокий прыжок, не требующий большого переместительного и вращательного движения (сальто в группировке, флик в перекат, в упор лежа, прыжок с поворотом па 180, 540° в кувырок и т.п.), направление разгибания - вверх, а само разгибание более активное, нежели при выполнении разгонного фляка.

Необходимость выполнения высокого прыжка с увеличенным вращением и перемещением тела, усложненного поворотами вокруг

продольной оси, требует сильно стопорящего прихода с направлением разгибания не только вверх, но даже несколько вперед.

Обучение.

А. Исходная база.

1. Безукоризненное владение стойкой на руках.

2. Курбет из стойки на руках из различных и. п.

Б. Основные упражнения.

1. Курбет из положения стойки на руках. Основная задача - выполнять курбет хлестообразным движением, округляя при этом спину и полностью «отрабатывая» в толчке руками.

2. Прыжок назад в стойку на руках. Основное внимание обратить на «сваливание» тазом за опорную вертикаль - движение напоминает как бы посадку на стул. Упражнение выполнять со страховкой.

3. Курбет из положения сильно прогнутой стойки с проводкой по движению. Данное упражнение очень важно, так как именно оно приближает ситуацию к фляковой.

4. Соединение двух полупереворотов с проводкой по движению. Основное при выполнении данного упражнения - не опаздывать с кубертом, начиная его из положения сильно прогнутой стойки. Страховщик при этом подхлестывает на курбете, поддерживая правой рукой под коленки, а левой - под грудь.

5. Целостныйфляк без разделения на два полупереворота.

В. Затруднения в обучении.

Полет в первой части в положении согнувшись. Курбет отсутствует.

1. Нет быстрого маха руками назад и «сваливания» за опорную вертикаль. Акцент делается на отталкивании ногами. Вернуться к упражнению Б, 2, обратив внимание на активную маховую работу рук. Также целесообразно выполнить упражнение Г, 1.

Высокий, почти без перемещения назад, фляк. Курбет падающий, без активного сгибания-разгибания.

2. Мах руками и толчок ногами выполнены одновременно и направлены только вверх. Отсутствует предварительное «сваливание» тела. Вернуться к упражнению Б, 2. Обратиться к упражнению Г, 2,

добившись понимания гимнасткой необходимости удлинения полета в первой части фляка.

«Стрикоссированный» (с продвижением вперед) фляк.

3. Мах руками направлен вперед, а не назад и выполнен на фоне сорванного отталкивания ногами с продвижением коленями вперед. Такое затруднение чаще всего встречается у гибких гимнасток, стремящихся делать фляк через мост. Вернуться к упражнениям Б, 2, 4. Обращаться к упражнению Г, 3, акцентируя внимание на утрированном «сваливании» тела назад.

Косит на фляке. Курбет и последующее движение - с перекосом.

4. Несинхронная работа руками при выполнении махового движения назад. Обратиться к упражнению Г, 4.

5. Не контролируется «сваливание» тазом назад. Таз уходит в сторону. Обратиться к упражнению Г, 2.

Фляк с разведением ног в стороны.

6. Не контролируется удержание ног вместе в момент отталкивания, обратиться к упражнению Г, 5.

7. Удержание прогнутого положения при подготовке курбета невозможно в связи с недостатком специальных физических качеств (слабый мышечный аппарат, мягкая спина и т.п.). Вернуться к упражнениям Б, 3, 4.

Фляк с сильным сгибанием рук.

8. Вялый мах руками на фоне очень сильного «сваливания» назад. Обратиться к упражнению Г, 6, затем вернуться к выполнению фляка, добившись мощного броскового движения руками назад, обеспечивающего удобное положение тела для снятия курбета.

Г. Вспомогательные упражнения.

1. Имитация отталкивания на фляк с приходом спиной на руки к страховщику или на горку матов.

2. Полупереворот назад в стойку на руках с утрированным «сваливанием» тела. Упражнение выполнять почти без толчка ногами, умышленно как бы оставляя их на опоре.

3. Темп на фляк (или полный фляк) у препятствия. В качестве такового может быть использован поролоновый мат.

4. Отработка синхронных махов руками. Стремиться при выполнении махов зажимать прямыми руками голову и оттягиваться в

плечах. Упражнение может выполняться с продвижением назад до касания плечами горки матов.

5. Фляк с фиксированным положением ног вместе.

6. Фляк из положения руки вверху. Наиболее важно при выполнении (данного упражнения фиксирование положения рук вверху и начало движения руками назад без предварительного замаха и наклона вперед. Обязательно утрировать «сваливание» тела назад, особенно выделяя мах руками перед постановкой их на опору.

Рондат и фляк.

Данное соединение является базовым для всех акробатических прыжков связанных с вращением назад. Стоит отметить, что сложность и качество прыжковой комбинации в акробатике и спотивной гимнастике во многом зависит от разгонного соединения рондат+фляк, при этом следует помнить, что все сверх сложные прыжки в этих видах спорта выполняются с вращением назад.Обязательным условием для разучивания связки рондат+фляк является умение корректно выполнять входящие в нее элементы по отдельности. Всвязи с этим не стоит форсировать события и пытаться связать вместе плохо освоенные элементы, лучше “накатать” их по отдельности и уж после отрабатывать соединение.

Исполнение: с нескольких шагов разбега сделайте вальсет с левой ноги (при рондате влево), и выполните рондат.После курбета взмахните руками и одновременно, оттолкнувшись ногами исполните фляк. Во время исполнения курбета необходимо сакцентировать внимание на “закрытом” отходе, который позволяет максимально эффективно использовать инерцию тела полученную в предыдущих действиях. Курбет должен исполняться “в ход”, для этого ноги нужно ставить несколько “под себя”. После исполнения такого курбета вас должно переворачивать или как говорят “ложить на спину”, т.е. фляк исполняющийся вслед за рондатом должен быть как бы естественным продолжением предыдущих действий. Руки после исполнения рондата несколько опускаются, создавая тем самым условия для более эффективного маха на фляк, хотя субьективно вы должны ощущать, что руки находятся поднятыми над головой.

Полёт-кувырок.

Этот прыжок можно исполнять двумя способами. При первом мах руками в момент отталкивания выполняется встречным движением снизу вперед и вверх. Стопорящий толчок после разбега в совокупности с махом руками вверх и в стороны до отказа и последующим быстрым прогибанием тела с приподнятой головой создают вращение вперед и обусловливают форму прыжка «прогнувшись». Эффективность упражнения зависит от умения возможно дольше фиксировать принятую позу в полете. Приземление должно осуществляться под углом около 30 градусов к вертикали. Наклоняя голову на грудь и сгибая руки, гимнаст делает перекат вперед на спину и завершает упражнение.

Отличительной особенностью второго способа является мах руками вниз и назад вдоль туловища с последующим выведением их вперед круговым движением вверх. Поскольку такие движения способствуют большему вращению вперед, стопор при отталкивании должен быть усилен.

Основные и вспомогательные упражнения:

1. С разбега прыжок прогнувшись с мостика на горку поролоновых матов на живот. Поверхность горки рекомендуется устанавливать с некоторым наклоном в сторону кувырка.

2. Прыжок прогнувшись в кувырок вперед толчком о мостик, а затем на дорожке. Это упражнение полезно только для овладения первым способом выполнения прыжка. Рекомендуется также прыгать через планку с регулируемой высотой.

3. Прыжок прогнувшись с приземлением на руки тренера и ассистента, стоящих лицом друг к другу взявшись за руки.

4. Полет-кувырок па мягкую, а затем на жесткую опору.

Медленные перевороты.

Медленные перевороты вперед и назад (перекидки) и их разновидности широко применяются в вольных упражнениях.

Медленные перевороты умышленно поставлены после базовой прыжковой акробатики. Излишний упор на медленные движения, тренирующие преимущественно гибкость, вреден. Возможен также отрицательный перенос навыков с перекидок на безопорные вращения, и особенно на прыжки с использованием одновременного отталкивания.

Однако очевидны и полезность перекидок, позволяющих строить поочередный толчок, движения ногами С широкой амплитудой, поочередное приземление и другие важные действия. Наконец, перекидки подчеркивают ряд специфических женских качеств: гибкость, пластичность, грациозность.

Медленный переворот вперед.

Базовая перекидка с одновременной постановкой рук. Техника медленного переворота вперед: наклоняясь к толчковой ноге и производя одновременно с этим мах ногой и толчок, гимнастка выходит в стойку на руках с разведенными вперед и назад ногами. Руки ставятся не под себя, а несколько дальше от опорной ноги. Выход в стойку сопровождается оттяжкой в плечах, обеспечивающей при вставании с перекидки поднимание плеч: чем больше оттяжка в стойке, тем больше поднимутся плечи.

Закончив синхронный толчок и мах ногой выходом в стойку на руках, гимнастка прогибается в пояснице и опускается вперед на маховую ногу.

Уверенно почувствовав опору маховой ногой и выводя бедро вперед (как бы наверх), гимнастка заканчивает оттягивание в плечах отталкиванием руками и встает с перекидки, оставляя при этом плечи, руки и голову сзади. Толчковая нога в ходе переворачивания не должна опускаться. Момент перехода на опорную ногу совпадает с движением свободной ногой наверх, без ее опускания. Это обеспечивает завершение перекидки положением высокого переднего равновесия (почти в шпагате).

Обучение.

А. Исходная база.

1. Стойка на руках.

2. Опускание в мост - вставание.

Б. Основные упражнения.

1. Из стойки на руках опуститься в мост на две ноги и темповым движением встать.

2. Из стойки на руках опуститься в мост на одну ногу. Привыполнения данного упражнения необходимо стремиться к

уверенному мосту на одной ноге. Оттягивание в плечах на данном этапе необязательно.

3. Из стойки на руках опуститься в мост на одну ногу и встать с помощью (можно использовать валик из матов, установленный на уровне поясницы гимнастки). Главное - синхронизировать вставание на опорную ногу с завершением оттяжки в плечах и отталкиванием руками.

4. Медленный переворот вперед. Основная задача - добиться выполнения перекидки с продвижением вперед (а не «под себя») и завершения ее высоким передним равновесием с медленным опусканием свободной ноги.

Арабское колесо вперед.

Наиболее специфичным для арабского колеса вперед является поочередная опора руками. Первой на опору одновременно с махом одной и толчком другой ногой ставится рука, одноименная толчковой ноге. Поставив руку на опору и как бы «сваливая» плечо вперед, гимнастка продолжает отталкивание и мах ногой. Подставляя затем другую руку и освобождая руку, бывшую рапсе опорной, гимнастка сильно прогибается, принимая опору на маховую ногу с последующим переходом на толчковую.

Медленный переворот вперед промахом.

Выполняется широким амплитудным махом без промежуточной опоры маховой ногой. Характер и направление промахивания зависят от типа перекидки. Применительно к медленным переворотам вперед мах начинается из положения, близкого к переднему равновесию, а при перекидах назад - из положения равновесия «ласточка».

Медленный переворот вперед промахом усложняется добавлением поворота кругом: выполняя промах назад, одновременно с наклоном туловища к опорной ноге гимнастка поворачивается кругом, начиная поворот от стопы маховой ноги и открывая бедро. К моменту окончания маха ногой и постановки рук на опору ориентация вращения меняется и дальнейшее переворачивание производится как на обычной перекидке назад.

Медленный переворот назад.

Выполняется из двух и.п.: основной стойки и из седа. Для выполнения медленного переворота назад требуется хорошая гибкость и безукоризненное владение стойкой на руках.

Рассмотрим простейший переворот данной группы. Опускаясь в мост и одновременно выполняя мах ногой за голову (через себя), упереться руками и выйти в стойку на руках ноги врозь. Толчок должен быть закончен к моменту окончания маха ногой и постановки рук на опору. Это обеспечивает выход в стойку без заваливания вперед. Далее следует оттяжка в плечах и «убирание» груди. Провал в груди - грубейшая ошибка! Сход с перекидки - закрытый, с поочередной постановкой вначале маховой, а затем и толчковой ноги.

Медленный переворот назад промахом.

Это оригинальная и эффектная перекидка выполняется из положения «ласточка». Маховая нога, не касаясь опоры, промахивает назад через голову с одновременным, очень быстрым прогибанием назад. Дальнейшая часть аналогична второй половине обычной перекидки назад.

Медленный переворот назад с поворотом кругом.

Данное движение строится на базе переворота с опорой одной рукой. Поворот кругом выполняется плечом назад. Опорная рука ставится на опору с небольшим разворотом. Важно входить в поворот одновременно с окончанием маха и особенно толчка ногой. В момент поворота ноги необходимо соединять, а по его окончании - разводить врозь продольно и выполнять сход с перекидки вперед на удобную для исполнительницы ногу.

Медленный переворот назад с поворотом на 360° (наклоном назад).

Возможно выполнение данного элемента в двух вариантах: переступанием в стойке на руках и слитным поворотом вокруг одной руки.

Слитный поворот на 360° вокруг одной руки известен как «диамидовский поворот» наклоном назад.

Его целесообразно осваивать после овладения поворотом переступанием в стойке. Слитный поворот получится сам по себе, если несколько раньше и активнее, чем при раздельном повороте, войти в него.

Медленный переворот назад из седа на бедре (арабское колесо из седа).

Элемент, широко применяемый в упражнениях на бревне. В вольных упражнениях встречается в соединениях «малой» акробатики. Основное в технике - мах рукой и выпрямление опорной ноги, они выполняются синхронно; движение маховой ногой - бросковое; выкручивание в опорном плече сопровождается оттяжкой в плече и постановкой другой руки.

Арабское колесо из седа с поворотом на 360 («диамидовский поворот» из седа).

За счет резкого маха прямой рукой вверх-назад и одновременного с ним толчка и броскового маха ногой гимнастка, прогибаясь в пояснице и оттягиваясь в опорном плече, переходит в упор па одной руке. Положение упора на одной руке должно быть проходящим, поскольку завершение толчка и маха ногой совпадает с резким опусканием головы к опорному плечу и быстрым движением маховой рукой под опорную. Такой вход в поворот приводит к вращению тела вокруг опорной руки. Быстро разгибаясь в тазобедренных суставах, гимнастка резко соединяет ноги, убыстряя этим вращение вокруг продольной оси, и, завершая полный поворот, подставляет маховую руку на опору. Допустим кратковременный упор на эту руку, позволяющий переставить опорную руку в удобное положение.

Воспитательный компонент программы:

Целевая часть: освоение программы в полном объеме, усвоение материала, оттачивание элементов

Содержательная часть: вовлечение детей в образовательный процесс, физическое развитие, художественно-эстетическое и познавательное развитие

Организационная часть: участие в концертах, соревнованиях и конкурсах

Календарный план воспитательной работы

Сроки проведения	Мероприятия	Ответственные
Сентябрь	1. День открытых дверей 2. Мероприятия по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма 3. День дружбы народов	Педагог, педагог-организатор, родительский комитет
Октябрь	1.День отца 2.День учителя	Педагог-организатор, родительский комитет
Ноябрь	1.День матери 2. День именинников	Педагог-организатор, родительский комитет
Декабрь	1.Новогодний праздник 2.Все на лед (поход на каток)	Педагог-организатор, родительский комитет
Январь	1.Рождественские гуляния 2.Посещение театра	Педагог-организатор, родительский комитет
Февраль	1.День Защитника Отечества 2.Посещение театра	Педагог-организатор, родительский комитет
Март	1.Масленица 2.Женский день 8 марта	Педагог-организатор, родительский комитет
Апрель	1.День веселья 2.День космонавтики	Педагог-организатор, родительский комитет
Май	1.День Победы 2.Мероприятия, посвященные профилактике безопасности на воде в летний период	Педагог-организатор, родительский комитет

2.7 Список литературы

Литература для педагога

Основная

1. Белохвостов Б.Н. Вольтижная акробатика.
2. Коркин В.П. Физкультура и спорт., 1983г.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., 2000.
4. Реутова О.В., Григорьева Е.Л., Акробатика как средство развития ловкосных и координационных способностей у детей младшего школьного возраста.
5. БоголюбскаяМ.С.Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах. Методические рекомендации. – М., 1982.

6. Сосина В,Ю., Акробатика для всех 2016г-278с.
7. Козлов В.В, Физическое воспитание детей в учереждениях дополнительного образования.2015г-629с

Дополнительная

1. Ваганова А.Х. основы классического танца. – Л. –М.,1964.
2. Спортивная акробатика 2018-238с
3. Зайцева Г.А. Медведева О.А. Оздоровительная аэробика