

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Школа №124 с углубленным изучением отдельных предметов»  
городского округа Самара**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании

кафедры *физического и эстетического воспитания*

МБОУ Школы №124 г.о. Самара

руководитель кафедры

*В.А. Сальникова*

Протокол

от «*28*» *августа*, 20*19* г. № *1*

**ПРОВЕРЕНО**

заместителем директора

*Теремашкина Е.И.*

«*28*» *августа*, 20*19* г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

МБОУ Школа №124 г.о. Самара

*Т.П. Железникова*

Приказ

от «*05*» *09* 20*19* г. № *283-ог*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Платной образовательной услуги  
по дополнительной общеразвивающей программе  
«Акробатика с элементами хореографии»  
начального общего образования  
1 класс

**РАЗРАБОТАНО**

учителями кафедры  
физического и эстетического  
воспитания

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с:

1. федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования;
2. основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Школы №124 г.о. Самара;
3. учебного пособия «Методика обучения физической культуре. Гимнастика. 3-е изд. /под ред. С.В., М: Юрайт, 2018г.

**Цель:** развитие спортивного и творческого потенциала воспитанников, формирование их нравственно – личностных качеств через обучение спортивной акробатике и хореографии.

Основными задачами программы являются:

1. Образовательная – ознакомление с акробатикой как современным видом спорта. Формирование навыков исполнения элементов акробатики.
2. Развивающая – развитие физической силы, гибкости, ловкости, быстроты реакции, мышления, воображения, зрительной памяти.
3. Воспитательная – воспитание чувства товарищества, взаимопомощи, трудолюбия, смелости, решительности, находчивости, познавательной активности.

Настоящая программа рассчитана на 1 год обучения по 2 часа в неделю, 70 часов в год. Занятия проходят в группах, количество детей не менее 12 человек.

Программа разделена на 5 разделов:

1. Строевые упражнения
2. Общеразвивающие упражнения
3. Упражнения на развитие гибкости тела
4. Силовые упражнения
5. Элементы акробатики

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### *Личностные результаты:*

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### *Метапредметные результаты:*

#### Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;
- определять цель выполнения заданий на уроке под руководством учителя;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- уметь оценивать правильность выполнения действия;
- вносить необходимые коррективы с учетом сделанных ошибок, под руководством учителя;
- использовать в своей деятельности спортивное оборудование и инвентарь.

#### Познавательные УУД:

- ознакомление с ролью и значением уроков хореографии, с требованиями к одежде, обуви, с правилами поведения во время занятий, с правилами подвижных игр;
- ознакомление с выполнением организующих и строевых команд, разминки, ходьбы, бега, с техникой выполнения физических упражнений, с техникой выполнения акробатических упражнений.

#### Коммуникативные УУД:

- уметь договариваться и приходить к общему решению в игре;
- участвовать в диалоге на а. уроке и в жизненных ситуациях;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
- взаимодействовать со сверстниками в игре;
- контролировать действия партнера.

### **Предметные результаты:**

#### **Выпускник научится:**

- характеризовать музыкальные произведения, согласовывать музыку и движение;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- излагать факты истории развития танцевального искусства, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел «Строевые упражнения» в занятиях акробатикой занимают важное место. С их помощью обучающиеся быстро размещаются для выполнения упражнений, у них формируется правильная осанка, на занятиях обеспечивается сохранение порядка и дисциплины. Все строевые упражнения выполняются по команде, которая подается громко, с отчетливым выделением ее предварительной и исполнительной части. Предварительная часть команды произносится слегка протяжно, исполнительная – после небольшой паузы отрывисто и энергично.

Раздел «Общеразвивающие упражнения» составляют основное содержание занятий, т.к. повышают общую работоспособность и оказывают избирательное и всестороннее воздействие на организм. На занятиях их применяют для разминки и повышения уровня развития физических способностей обучающихся. общеразвивающие упражнения принято классифицировать на следующие группы: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног; для мышц всего тела. Их выполняют без предметов, с предметами. Физическая нагрузка при выполнении общеразвивающих упражнений зависит от количества повторений, темпа и исходных положений. общеразвивающие упражнения используют в виде комплексов движений.

Раздел « Упражнения на развитие гибкости тела» включает в себя: упражнения для улучшения гибкости шеи; упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов; упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья; упражнения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья; упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы; упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника; упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра; упражнения для улучшения подвижности коленных суставов; упражнения у палки для растяжки и формирования балетного шага. упражнения на развития гибкости тела выполняется после разогрева мышц тела, плавными движениями. Каждое упражнение выполняется до появления ощущения легкой болезненности.

Раздел «Силовые упражнения» средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением, так называемые силовые упражнения. Эти упражнения можно разделить на две группы: упражнения с внешним сопротивлением, для чего используются обычно масса предметов, противодействие партнера, сопротивление резины, эспандера и пр.; упражнения отягощенные массой собственного тела (подтягивание, отжимание и пр.). для воспитания мышечной силы используют метод неопредельных отягощений с предельным числом повторений. При этом методе используются силовые упражнения со средним отягощениями, выполняемые до отказа, чередуются для различных групп мышц, частей тела.

Раздел «Элементы акробатики» - занятия акробатикой вызывают специфические, морфологические и функциональные изменения в организме. Силовые напряжения при акробатических упражнениях способствуют развитию основных групп мышц. Скоростно-силовая работа в сочетании с быстроизменяющимся направлением движений при выполнении акробатических упражнений повышает подвижность нервных процессов и мобильность двигательного аппарата. В процессе занятий акробатикой работа мышц становится более согласованной и строго дозированной по времени и величине усилия, т.к. совершенствуются функции органов чувств. Акробатические упражнения, связанные с необычными положениями и быстрыми перемещениями в пространстве, повышают устойчивость вестибулярного аппарата.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Школа №124 с углубленным изучением отдельных предметов»  
городского округа Самара**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
кафедры *физического и эстетического воспитания*  
МБОУ Школы №124 г.о. Самара  
руководитель кафедры

*Сальникова В.А.*

Протокол

от «*28*» *августа* 20*19* г. № *1*

**ПРОВЕРЕНО**

заместителем директора

*Боромашкина Е.И.*

«*28*» *августа* 20*19* г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
МБОУ Школы №124 г.о. Самара  
*Т.П. Железникова*

Приказ

от «*05*» *09* 20*19* г. № *283-09*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Платной образовательной услуги  
по дополнительной общеразвивающей программе  
«Акробатика с элементами хореографии»  
начального общего образования  
3 класс

**РАЗРАБОТАНО**

учителями кафедры  
физического и эстетического  
воспитания

2019 - 2020  
САМАРА

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с:

1. федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования;
2. основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Школы №124 г.о. Самара;
3. учебного пособия «Методика обучения физической культуре. Гимнастика. 3-е изд. /под ред. С.В., М: Юрайт, 2018г.

**Цель:** развитие спортивного и творческого потенциала воспитанников, формирование их нравственно – личностных качеств через обучение спортивной акробатике и хореографии.

Основными задачами программы являются:

1. Образовательная – ознакомление с акробатикой как современным видом спорта. Формирование навыков исполнения элементов акробатики.
2. Развивающая – развитие физической силы, гибкости, ловкости, быстроты реакции, мышления, воображения, зрительной памяти.
3. Воспитательная – воспитание чувства товарищества, взаимопомощи, трудолюбия, смелости, решительности, находчивости, познавательной активности.

Настоящая программа рассчитана на 1 год обучения по 2 часа в неделю, 72 часа в год. Занятия проходят в группах, количество детей не менее 14 человек.

Программа разделена на 5 разделов:

1. Разогрев
2. Координация
3. Упражнения на середине
4. Кросс
5. Комбинации с элементами акробатики

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### *Личностные результаты:*

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### *Метапредметные результаты:*

#### Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;
- определять цель выполнения заданий на уроке под руководством учителя;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- уметь оценивать правильность выполнения действия;
- вносить необходимые коррективы с учетом сделанных ошибок, под руководством учителя;
- использовать в своей деятельности спортивное оборудование и инвентарь.

#### Познавательные УУД:

- ознакомление с ролью и значением уроков хореографии, с требованиями к одежде, обуви, с правилами поведения во время занятий, с правилами подвижных игр;
- ознакомление с выполнением организующих и строевых команд, разминки, ходьбы, бега, с техникой выполнения физических упражнений, с техникой выполнения акробатических упражнений.

#### Коммуникативные УУД:



- уметь договариваться и приходить к общему решению в игре;
- участвовать в диалоге на а. уроке и в жизненных ситуациях;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
- взаимодействовать со сверстниками в игре;
- контролировать действия партнера.

### **Предметные результаты:**

#### **Выпускник научится:**

- характеризовать музыкальные произведения, согласовывать музыку и движение;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- излагать факты истории развития танцевального искусства, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Закрепляются знания и навыки, полученные на первых двух годах обучения. Совершенствуется и усложняется форма движений, изученных ранее. Продолжается работа над координацией движений, точности изолированных движений, ориентации в пространстве. Идет работа над индивидуальной манерой исполнения.

Важным моментом в процессе обучения является импровизация. На уроке обучающимся предлагается разнохарактерный музыкальный материал, выбирается тема или конкретный образ. Обучающиеся должны проявить себя, используя знания, полученные на уроке.

В уроке используются комбинации различных современных направлений: джаз-танец, модерн. Возможно использование трюковых элементов, заимствованных из акробатики.

### 1. РАЗОГРЕВ

Основные виды разогрева у станка, на середине класса, в партере.

- Разогрев ног (стопа, колено, пах)
- Разогрев позвоночника (наклоны, изгибы, твисты торса)
- Расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, gtor)
- Упражнения stretch характера. Растягивание.
- Использование в разогреве движений классического экзерсиса: demi и grand plie, releve, battement tendu, battement jete, rond de jampe par terre и др. Сочетание этих движений: выворотные и параллельные позиции ног. Способы соединения движений разогрева в единую комбинацию.

### 2. КООРДИНАЦИЯ

- Голова-крест, в оппозицию движение пелвиса
- Наклоны головы вперед-назад, одновременно battement tendu
- Sugar leg в координации с шейком кистей
- Боковой шаг с выносом ноги на каблук в сочетании с работой рук

### 3. УПРАЖНЕНИЯ НА СЕРЕДИНЕ

- Deep body bends– глубокий наклон вперед. Спина в прямом положении.
- Положение contraction и release.
- Глубокие наклоны в положении hinge (хинч)
- Body roll вперед и в сторону
- Demi и grand plie
  - Исполнение по параллельным позициям
  - Перевод стоп из выворотного положения в параллельное и наоборот
  - Изменение динамики исполнения (медленно сесть, быстро встать)
  - Соединение с releve
- Battement tendu, battement tendu jete.
  - Исполнение по параллельным позициям
  - Соединение с demi plie, releve
  - Соединение с полуповоротами и поворотам
- Rond de jamb par terre
  - Исполнение по параллельным позициям
  - Соединение с demi plie
  - Соединение с подъемом на 45 ° и 90°
  - С сокращенной стопой
- Battement fondu и Battement frappe
  - Исполнение по параллельным позициям

- С сокращенной стопой

#### - Grand battement

- Исполнение по параллельным позициям
- С подъемом опорной пятки во время броска
- С сокращенной стопой

### **4. КРОСС**

#### - ШАГИ

- Усложняются: добавляется координация рук и головы
- Связующие и вспомогательные шаги: pas shasse, glissade, pas de bourree, degage

#### - ПРЫЖКИ

- В сочетании с шагами и вращениями в единой комбинации
- Трансформированные классические прыжки

#### - ВРАЩЕНИЯ

- На полупальцах
- На всей стопе
- на Demi plie
- на одной ноге

## 5. КОМБИНАЦИЯ

Урок должен завершаться небольшими комбинациями на 32 или 64 такта. Это зависит от мастерства учителя. Главное требование – это танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых акробатических движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Комбинации должны быть развернутые. Основное отличие комбинаций от постановочного номера в том, что в ней нет никакой идеи, только техническое совершенствование. Комбинация может исполняться под любую «квадратную» музыку и не требует специального подбора музыкального материала, кроме соблюдения жанрового соответствия.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Школа №124 с углубленным изучением отдельных предметов»  
городского округа Самара**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании

кафедры *физического и эстетического воспитания*

МБОУ Школы №124 г.о. Самара

руководитель кафедры

*В.А.* / Сальникова В.А.

Протокол

от « *28* » *августа* 20*19* г. № *1*

**ПРОВЕРЕНО**

заместителем директора

*Торомаликина Е.И.*

«*28*» *августа* 20*19* г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

МБОУ Школа №124 г.о. Самара

*Т.П. Железникова*

Приказ

от « *05* » *09* 20*19* г. № *285-09*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Платной образовательной услуги  
по дополнительной общеразвивающей программе  
«Акробатика с элементами хореографии»  
начального общего образования  
4 класс

**РАЗРАБОТАНО**

учителями кафедры  
физического и эстетического  
воспитания

2019 - 2020  
САМАРА

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с:

1. федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования;
2. основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Школы №124 г.о. Самара;
3. учебного пособия «Методика обучения физической культуре. Гимнастика. 3-е изд. /под ред. С.В., М: Юрайт, 2018г.

**Цель:** развитие спортивного и творческого потенциала воспитанников, формирование их нравственно – личностных качеств через обучение спортивной акробатике и хореографии.

Основными задачами программы являются:

1. Образовательная – ознакомление с акробатикой как современным видом спорта. Формирование навыков исполнения элементов акробатики.
2. Развивающая – развитие физической силы, гибкости, ловкости, быстроты реакции, мышления, воображения, зрительной памяти.
3. Воспитательная – воспитание чувства товарищества, взаимопомощи, трудолюбия, смелости, решительности, находчивости, познавательной активности.

Настоящая программа рассчитана на 1 год обучения по 2 часа в неделю, 72 часа в год. Занятия проходят в группах, количество детей не менее 10 человек.

Программа разделена на 5 разделов:

1. Разогрев
2. Координация
3. Упражнения на середине
4. Кросс
5. Комбинации с элементами акробатики

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### *Личностные результаты:*

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### *Метапредметные результаты:*

#### Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;
- определять цель выполнения заданий на уроке под руководством учителя;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- уметь оценивать правильность выполнения действия;
- вносить необходимые коррективы с учетом сделанных ошибок, под руководством учителя;
- использовать в своей деятельности спортивное оборудование и инвентарь.

#### Познавательные УУД:

- ознакомление с ролью и значением уроков хореографии, с требованиями к одежде, обуви, с правилами поведения во время занятий, с правилами подвижных игр;
- ознакомление с выполнением организующих и строевых команд, разминки, ходьбы, бега, с техникой выполнения физических упражнений, с техникой выполнения акробатических упражнений.

#### Коммуникативные УУД:



- уметь договариваться и приходить к общему решению в игре;
- участвовать в диалоге на а. уроке и в жизненных ситуациях;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
- взаимодействовать со сверстниками в игре;
- контролировать действия партнера.

### **Предметные результаты:**

#### **Выпускник научится:**

- характеризовать музыкальные произведения, согласовывать музыку и движение;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- излагать факты истории развития танцевального искусства, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Закрепляются знания и навыки, полученные на первых трех годах обучения. Совершенствуется и усложняется форма движений, изученных ранее. Продолжается работа над координацией движений, точности изолированных движений, ориентации в пространстве. Идет работа над индивидуальной манерой исполнения.

Важным моментом в процессе обучения является импровизация. На уроке обучающимся предлагается разнохарактерный музыкальный материал, выбирается тема или конкретный образ. Обучающиеся должны проявить себя, используя знания, полученные на уроке.

В уроке используются комбинации различных современных направлений: джаз-танец, модерн. Возможно использование трюковых элементов, заимствованных из акробатики.

### **1. РАЗОГРЕВ**

Основные виды разогрева у станка, на середине класса, в партере.

- Разогрев ног (стопа, колено, пах)
- Разогрев позвоночника (наклоны, изгибы, твисты торса)
- Расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, grop)
- Упражнения stretch характера. Растягивание.
- Использование в разогреве движений классического экзерсиса: demi и grand plie, releve, battement tendu, battement jete, rond de jampe par terre и др. Сочетание этих движений: выворотные и параллельные позиции ног. Способы соединения движений разогрева в единую комбинацию.

### **2. КООРДИНАЦИЯ**

- Голова-крест, в оппозицию движение пелвиса
- Наклоны головы вперед-назад, одновременно battement tendu
- Shugar leg в координации с шейком кистей
- Боковой шаг с выносом ноги на каблук в сочетании с работой рук

### 3. УПРАЖНЕНИЯ НА СЕРЕДИНЕ

- Deep body bends– глубокий наклон вперед. Спина в прямом положении.
- Положение contraction и release.
- Глубокие наклоны в положении hinge (хинч)
- Body roll вперед и в сторону
- Demi и grand plie
  - Исполнение по параллельным позициям
  - Перевод стоп из выворотного положения в параллельное и наоборот
  - Изменение динамики исполнения (медленно сесть, быстро встать)
  - Соединение с releve
- Battement tendu, battement tendu jete.
  - Исполнение по параллельным позициям
  - Соединение с demi plie, releve
  - Соединение с полуповоротами и поворотам
- Rond de jamb par terre
  - Исполнение по параллельным позициям
  - Соединение с demi plie
  - Соединение с подъемом на 45 ° и 90°
  - С сокращенной стопой
- Battement fondu и Battement frappe
  - Исполнение по параллельным позициям

- С сокращенной стопой

#### - Grand battement

- Исполнение по параллельным позициям
- С подъемом опорной пятки во время броска
- С сокращенной стопой

### 4. КРОСС

#### - ШАГИ

- Усложняются: добавляется координация рук и головы
- Связующие и вспомогательные шаги: pas shasse, glissade, pas de bourree, degage

#### - ПРЫЖКИ

- В сочетании с шагами и вращениями в единой комбинации
- Трансформированные классические прыжки

#### - ВРАЩЕНИЯ

- На полупальцах
- На всей стопе
- на Demi plie
- на одной ноге

## **5. КОМБИНАЦИЯ**

Урок должен завершаться небольшими комбинациями на 32 или 64 такта. Это зависит от мастерства учителя. Главное требование – это танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых акробатических движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Комбинации должны быть развернутые. Основное отличие комбинаций от постановочного номера в том, что в ней нет никакой идеи, только техническое совершенствование. Комбинация может исполняться под любую «квадратную» музыку и не требует специального подбора музыкального материала, кроме соблюдения жанрового соответствия.