

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического совета
МАУДО ДТД и М
«28» марта 2024 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО ДТД и М
Г.Н. Андреева
«28» марта 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Акробатический рок-н-ролл»**

Возраст обучающихся: 5-18 лет
Срок реализации: 6 лет

Разработчики программы:
Петухова А.К.,
Янковская А.В.,
Педагоги дополнительного образования

г.Калининград
2024г.

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

В основе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Акробатический рок-н-ролл» лежит изучение базовых элементов акробатического рок-н-ролла.

Известно, что виды спорта, интегрирующие в себе различные способы двигательной активности и обладающие весомой зрелищной составляющей, представляют для детей и молодёжи повышенный интерес. Именно эти качества, а также особая атмосфера общения, индивидуальная культура, выходящая за рамки спорта, выгодно выделяют акробатический рок-н-ролл (АРР) из числа других видов спорта и способствуют не только физическому, но и культурному, духовному развитию обучающихся.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы - практическое освоение базовых элементов акробатического рок-н-ролла. Её задачей является также подготовка обучающихся к выступлениям на соревнованиях различного уровня.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Выворотность ног – способность развернуть ноги (бедра, голени и стопы) в положение en dehors (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу.

Гибкость – способность суставов и мышц растягиваться и принимать различные положения без боли и ограничений. Она позволяет гимнастам выполнять глубокие выпады, разнообразные изгибы и повороты туловища, а также делать акробатические элементы с высокой амплитудой движений.

Динамическая осанка - протяженность активных позы, принимаемых в движении для адаптации к постоянно меняющимся условиям окружающей среды.

Кик-степ – кик - акцентированное выпрямление рабочей ноги вперед, степ - возврат в исходное положение

Кувырок – вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры.

Равновесие – умение держаться прямо без опоры, не зависимо от ровности поверхности. Эта способность является бессознательной и не зависит от желаний человека.

Растяжка – комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости тела, совершенствование эластичности и подвижности в суставах. Техника растяжки основана на проработке отдельной группы мышц, что значительно улучшает показатели их силы и прочности.

Шпагат – статическое упражнение на растяжку мышц ног. Положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов.

Направленность программы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Акробатический рок-н-ролл» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы - базовый

Актуальность программы

В настоящее время в государственной политике Российской Федерации расставлены приоритетные акценты в вопросах здоровьесбережения населения страны и, в первую очередь, подрастающего поколения. В свете этих государственных ориентиров сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Актуальность определена запросом со стороны детей и их родителей на программы танцевально-спортивного развития дошкольников и младших школьников условия, для реализации которых имеются на базе Дворца творчества. Программа соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития детей.

Педагогическая целесообразность

Обучаясь по данной программе, каждый ребёнок может раскрыть свой физический и творческий, потенциал. Программа способствует гармоничному развитию обучающихся. Носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способностей, обучающихся, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям детей.

Практическая значимость

Программа «Акробатический рок-н-ролл» разработана на основе разноуровневого подхода и предусматривает два уровня сложности: 1 уровень- начальный, 2 уровень- базовый.

На первом уровне программы особое внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для акробатического рок-н-ролла. Занятия направлены в основном на развитие физических и координационных способностей обучающегося и носит общефизическую направленность. На последующих этапах всё большее значение приобретают специальные способности. Изучение полуакробатических элементов. Обучающиеся начинают принимать участие в соревнованиях.

На втором уровне подготовки особое внимание уделяется соотношению средств общей и специальной физической и технической подготовки, совершенствуют уровень физических качеств, вводится парная акробатика. Регулярно принимают участие в соревнованиях различного уровня.

Некоторые обучающиеся не в состоянии осваивать программу второго уровня обучения. Поэтому, они продолжают заниматься в объединении, при этом остаются на первом уровне обучения, совершенствуют уровень физических качеств, повышая уровень специальной подготовки.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;

- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы

Программа «Акробатический рок-н-ролл» является разноуровневой, рассчитана на 6 лет обучения.

Каждый год обучения представлен как цикл, имеющий задачи, учебный план, содержание программы, планируемые результаты.

Известно, что виды спорта, интегрирующие в себе различные способы двигательной активности и обладающие весомой зрелищной составляющей, представляют для детей и молодёжи повышенный интерес. Именно эти качества, а также особая атмосфера общения, индивидуальная культура, выходящая за рамки спорта, выгодно выделяют акробатический рок-н-ролл (АРР) из числа других видов спорта и способствуют не только физическому, но и культурному, духовному развитию обучающихся.

Все эти уникальные свойства АРР открывают большие возможности для активизации интереса детей и подростков к данному виду спорта, мотивации ведения активного и здорового образа жизни, способствуют воспитанию всесторонне развитой личности обучающегося. В этой связи, создание благоприятных условий для гармоничного развития личности средствами физической культуры через занятия акробатическим рок-н-роллом позволит укреплять здоровье обучающихся и обеспечивать преемственность решений основных задач всех ступеней общего образования в развитии их двигательной активности и мотивации к ведению здорового образа жизни.

Цель образовательной программы

Целью образовательной программы является формирование правильного отношения к здоровому образу жизни, развитию физических, нравственных качеств личности посредством занятий акробатическим рок-н-роллом.

Задачи образовательной программы

Образовательные:

- научить основным танцевальным движениям акробатического рок-н-ролла сольно и в составе пары, группы;
- дать знания о принципах выполнения акробатических элементов;
- обучить основным принципам сохранения физического здоровья посредством привития грамотности в вопросах гигиены и планирования физических нагрузок.

Развивающие:

- способствовать развитию творческих способностей каждого ребенка на основе личностно-ориентированного подхода;
- развить чувство ритма, музыкальную грамотность;
- формировать культуру движений, пластичность;

Воспитательные:

- привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям акробатическим рок-н-роллом;
- расширить знания о физической культуре и спорте в целом, истории и настоящем акробатического рок-н-ролла в частности;
- привить культуру общения, умение работать в коллективе. Развить чувство ответственности, пунктуальность;

- формировать у обучающихся устойчивую мотивацию к достижению поставленной цели;
- стимулировать развитие морально-волевых и нравственных качеств.

Задачи первого года обучения

Образовательные:

- научить выполнять простейшие упражнения для развития силы и выносливости;
- научить выполнять основные движения ног хобби хода и его вариаций;
- обучить основным принципам сохранения физического здоровья посредством привития грамотности в вопросах гигиены;
- обучить общеразвивающим упражнениям на растяжку и гибкость.

Развивающие:

- развить чувство ритма;
- развить чувство ответственности, пунктуальность.

Воспитательные:

- привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям акробатическим рок-н-роллом;
- прививать интерес к занятиям;
- привить культуру общения, умение работать в коллективе.

Задачи второго года обучения

Образовательные:

- научить исполнять базовые парные танцевальные фигуры на хобби-ходе (основные смены, и их вариации);
- научить выполнять основные движения ног хобби хода и его вариаций;
- обучить основным принципам сохранения физического здоровья посредством привития грамотности в вопросах гигиены;
- обучить общеразвивающим упражнениям на растяжку и гибкость.

Развивающие:

- развить чувство ритма;
- развить чувство ответственности, пунктуальность.

Воспитательные:

- привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям акробатическим рок-н-роллом;
- прививать интерес к занятиям;
- привить культуру общения, умение работать в коллективе.

Задачи третьего года обучения

Образовательные:

- научить исполнять базовые парные танцевальные фигуры на основном ходе (основные смены, и их вариации);
- разобрать основные принципы ведения и движения в паре;
- выучить простейшие фигуры с использованием вращений;
- научиться выполнять базовые дорожки шагов;
- освоить основной ход рок-н-ролла с перемещением;
- научиться выполнять полуакробатические элементы.

Развивающие:

- продолжать развивать чувство ритма;
- способствовать развитию эстетических качеств;
- поддержать развитие самостоятельности и ответственности;
- развивать физическую выносливость;

Воспитательные:

- Воспитание волевых и нравственно-эстетических качеств.;
- продолжать прививать интерес к занятиям;
- прививать культуру общения, умение работать в коллективе.

Задачи четвертого года обучения

Образовательные:

- совершенствовать исполнение базовые парных танцевальных фигур на основном ходе (основные смены, и их вариации);
- изучение новых базовых парных танцевальных фигур;
- совершенствовать умение выполнять фигуры с использованием вращений;
- научиться выполнять полуакробатические элементы и акробатические элементы средней категории сложности.

Развивающие:

- продолжать развивать чувство ритма;
- развивать инициативу, фантазию обучающихся;
- поддержать развитие самостоятельности и ответственности;
- развивать физическую выносливость;

Воспитательные:

- воспитание волевых и нравственно-эстетических качеств.;
- формировать устойчивый интерес к занятиям.

Задачи пятого года обучения

Образовательные:

- увеличить показатели технической подготовки.
- совершенствовать общую и специальную физическую подготовку;
- научиться исполнять сложные танцевальные фигуры на основе джазовых движений, кратных вращений, сложных шаговых вариаций, умело их комбинировать, подчёркивая музыкальные акценты.
- выучить конкурсную программу (программы) на основном ходу рок-н-ролла в соответствии с возрастной категорией и правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл;
- научиться выполнять парные акробатические элементы средней категории сложности;

Развивающие:

- продолжать развивать чувство ритма;
- развивать инициативу, фантазию обучающихся;
- приобретение соревновательного опыта;
- развивать физическую выносливость;

Воспитательные:

- воспитание волевых и нравственно-эстетических качеств.;
- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- выстраивание психоэмоциональных отношений в паре.

Задачи шестого года обучения

Образовательные:

- увеличить показатели технической подготовки.
- совершенствовать общую и специальную физическую подготовку;
- научиться исполнять сложные танцевальные фигуры на основе джазовых движений, кратных вращений, сложных шаговых вариаций, умело их комбинировать, подчёркивая музыкальные акценты.
- уметь исполнять конкурсную программу (программы) на основном ходу рок-н-ролла в соответствии с возрастной категорией и правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл;
- уметь самостоятельно выполнять набор акробатических элементов, достаточный для составления конкурсной программы в соответствии с возрастной категорией и правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл;

Развивающие:

- продолжать развивать чувство ритма;
- развивать инициативу, фантазию обучающихся;
- приобретение соревновательного опыта;
- развивать физическую выносливость;

Воспитательные:

- воспитание волевых и нравственно-эстетических качеств.;
- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- выстраивание психоэмоциональных отношений в паре.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 5 - 18 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Условия – наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Первый уровень «Начальная подготовка» (1, 2, 3 этап) (1, 2, 3 год обучения)

Возраст обучающихся 5-12 лет.

Набор производится без отбора. На первом уровне обучения учебные занятия проходят два раза в неделю по 2 часа (1 этап), три раза в неделю по 2 часа (2 этап), три раза в неделю по 2 часа, либо два раза в неделю по 3 часа (3 этап).

Опыт реализации программы позволяет утверждать, что разновозрастные группы имеют свои преимущества перед одновозрастными, т.к. при составлении пар желательно, чтобы мальчик был старше девочки.

Второй уровень «Базовая подготовка» (1, 2 этап) (4, 5 год обучения)

Возраст обучающихся 8-18 лет.

На второй уровень принимаются обучающиеся, прошедшие первый уровень подготовки. В отдельных случаях допуск к занятиям возможен, если обучающийся занимался ранее по схожему направлению. Допуск в таком случае возможен по итогам вступительных испытаний, который организует педагог в индивидуальном порядке. Допуском к началу занятий является

справка от педиатра о состоянии здоровья ребенка.

Состав группы 8-15 человек.

Занятия на 1, 2 этапе проводятся 3 раза в неделю по 3 часа.

На первый уровень специального отбора детей в детское объединение для обучения по разноуровневой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Акробатический рок-н-ролл» не предусмотрено. Зачисление на остальные этапы осуществляется по итогам вступительных испытаний, который организует педагог в индивидуальном порядке.

Состав групп 8 -15 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

1 год обучения 2 раза в неделю по 2 часа 144 часа;

2 год обучения 2 раза в неделю по 2 часа 144 часа;

3 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа, либо 2 раза в неделю по 3 часа
216 часов

4 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа, либо 2 раза в неделю по 3 часа
216 часов

5 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа, либо 2 раза в неделю по 3 часа –
216 часов

6 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа, либо 2 раза в неделю по 3 часа –
216 часов.

Продолжительность одного академического часа составляет:

- для детей дошкольного возраста и младших школьников - 30 минут;
- для школьников 3 – 11 классов – 45 минут.

После 30-45 минут занятий организуется перерыв 5 минут.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 6 лет.

Основные методы обучения

В процессе реализации программы используются различные методы обучения.

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- словесные (рассказ; лекция; семинар; беседа; речевая инструкция; устное изложение; объяснение нового материала и способов выполнения задания; объяснение последовательности действий и содержания; обсуждение; педагогическая оценка процесса деятельности и ее результата);

- наглядные (к ним, прежде всего, следует отнести непосредственный показ упражнений и их элементов, а также показ видеоматериалов);

- методы самостоятельной работы и работы под руководством педагога;

- инструкторский метод (парное взаимодействие, более опытные обучающиеся обучают менее подготовленных);

- информационные (беседа, рассказ, сообщение, объяснение, инструктаж, консультирование, использование средств массовой информации, анализ различных носителей информации, в том числе Интернет-сети, демонстрация, обзор, отчет, видеопокказ, встреча известными людьми из мира акробатического рок-н-ролла, выпускниками).

- побудительно-оценочные (педагогическое требование и поощрение

порицание и создание ситуации успеха; самостоятельная работа).

2. Методы, направленные на развитие двигательных качеств: игровой и соревновательный методы. Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением в постоянно изменяющихся ситуациях разнообразных технико-тактических, психологических задач, возникающих в процессе игры. Игровая деятельность развивает такие качества как: смелость, настойчивость и самостоятельность. Умение управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявление высоких координационных способностей, быстроты реагирования, мышления – все это предопределяет эффективность игрового метода для совершенствования различных сторон спортсменов.

Соревновательный метод применяется с исключительно высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психологическим возможностям обучающихся, что вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности. Соревновательный метод как один из наиболее эффективных методов воздействия на организм занимающихся в основном используется при работе с хорошо подготовленными обучающимися.

Выбор метода обучения зависит от содержания занятий, уровня подготовленности и опыта обучающихся.

Информационно-рецептивный метод применяется на теоретических занятиях.

Репродуктивный метод обучения используется на практических занятиях по отработке приёмов и навыков определённого вида работ.

Для создания комфортного психологического климата на занятиях применяются следующие педагогические приёмы: создание ситуации успеха, моральная поддержка, одобрение, похвала, поощрение, доверие, доброжелательно-требовательная манера.

Планируемые результаты

Образовательные:

По итогам обучения по программе ребенок демонстрирует следующие результаты:

- знает основные принципы страховки и самостраховки при исполнении акробатических элементов;
- знает принципы составления конкурсных программ с учётом требований к программам различных дисциплин в соответствии с правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл;
- владеет сложными специфическими движениями в акробатическом рок-н-ролле, требующими специальной физической подготовки;
- владеет навыками силовой подготовки;
- владеет техникой исполнения акробатических элементов в паре;
- освоил сложные танцевальные фигуры на основе джазовых движений, кратных вращений, сложных шаговых вариаций, умеет их комбинировать, подчёркивая музыкальные акценты;
- демонстрирует конкурсную программу (программы) на основном ходу рок-н-ролла в соответствии с возрастной категорией и правилами вида спорта

акробатический рок-н-ролл;

– демонстрирует артистизм и эмоциональность; умение выступать на публике.

Развивающие:

– развита мотивация к занятиям спорта;
– развиты основные физические качества: сила, ловкость, прыгучесть, гибкость, выносливость, чувство равновесия.

– развиты эстетические качества: выразительность, музыкальность, артистичность.

Воспитательные:

– воспитаны волевые и нравственные качества.
– сформированы специальные знания, умения и навыки, необходимые для успешной деятельности и самостоятельных занятий.
– сформированы общечеловеческие ценности.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

– Входной контроль проводится в начале обучения с целью выявления уровня умений, навыков и способностей обучающихся;

– Текущий контроль проводится на каждом занятии с целью проверки усвояемости данного материала и обладания практическими навыками;

– Промежуточный контроль проводится по окончании изучения отдельных тем и используется с целью выявления уровня умений и навыков у обучающихся за истекший период, делаются соответствующие выводы;

– Итоговый контроль проводится в конце каждого этапа обучения с целью выявления уровня умений и навыков обучающихся, определяет уровень освоения программы.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Год обучения	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1 год обучения	Обучающийся выполняет основные движения ног хобби-хода на месте	Обучающийся выполняет основные движения ног хобби-хода на месте и в продвижении не всегда в соответствии с музыкальным ритмом.	Обучающийся выполняет основные движения ног хобби-хода на месте, в продвижении в соответствии с музыкальным ритмом, а также базовые парные танцевальные фигуры на хобби-ходе
2 год обучения	Обучающийся выполняет основные движения ног хобби-хода на месте с	Обучающийся выполняет основные движения ног	Обучающийся выполняет основные движения ног хобби-хода на месте, в

	движениями рук	хобби-хода на месте и в продвижении с руками всегда в соответствии с музыкальным ритмом	продвижении в соответствии с музыкальным ритмом, а также базовые парные танцевальные фигуры на хобби-ходе
3 год обучения	Обучающийся выполняет основной ход рок-н-ролла на месте и в продвижении всегда в соответствии с музыкальным ритмом	Обучающийся выполняет основной ход рок-н-ролла на месте и в продвижении и простейшие фигуры с использованием вращений в соответствии с музыкальным ритмом	Исполнение соревновательной программы на основном ходе всегда в соответствии с музыкальным ритмом. Полуакробатические элементы
4 год обучения	Исполнение базовых парных танцевальные фигур на основном ходе рок-н-ролла (основные смены, променады и их вариации)	Исполнение базовых парных танцевальные фигур на основном ходе рок-н-ролла (основные смены, променады и их вариации); исполнять составленные педагогом комбинации из базовых парных танцевальных фигур на основном ходе рок-н-ролла	Исполнение соревновательной программы на основном ходе. Полуакробатические элементы и акробатические элементы средней категории сложности
5 год обучения	Исполнение базовых парных танцевальные фигур на основном ходе рок-н-ролла (основные смены, променады и их вариации)	Исполнение базовых парных танцевальные фигур на основном ходе рок-н-ролла (основные смены, променады и их вариации); исполнять составленные педагогом комбинации из	Исполнение соревновательной программы на основном ходе. Акробатические элементы средней категории сложности

		базовых парных танцевальных фигур на основном ходу рок-н-ролла	
6 год обучения	Умение выполнять вращения на 360 градусов	Выполнение вращений в программе с использованием различных дорожек	Исполнение многократных вращений в программе. Акробатические элементы средней категории сложности

Формы подведения итогов реализации программы

Подведение итогов планируется в результате:

- диагностики;
- визуального оценивания;
- сдачи контрольных нормативов;
- участия в соревнованиях;
- мониторинга деятельности;
- показательных выступлений.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.
- наличие комфортной развивающей образовательной среды.

Материально-технические условия реализации программы

Оснащение занятий

Данная программа реализуется при взаимодействии следующих составляющих её обеспечение:

Общие требования к обстановке в кабинете:

- оформление и техническое обеспечение кабинета соответствует содержанию программы, постоянно обновляется учебным материалом и наглядными пособиями;
- чистота, освещённость, кабинета.

Техническое обеспечение:

Для реализации общеразвивающей программы необходимы:

- спортивный зал, оснащенный соответствующим оборудованием;

- раздевалки;
- методическая литература и методические разработки для обеспечения;
- образовательного процесса (планы, конспекты);
- спортивное оборудование и инвентарь:

Зеркало настенное	3
Маты поролоновые	5
Музыкальный центр	1
Скамейка гимнастическая	1
Стенка гимнастическая штук	2
Турник навесной на гимнастическую стенку	2
Станок хореографический	2

Кадровое обеспечение реализации программы: Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Методическое обеспечение

Организация учебного процесса

Обучение предполагает следующие **виды деятельности:**

- учебные занятия;
- открытые занятия;
- спортивные выступления;
- мероприятия воспитательного, познавательного характера (участие в мероприятиях Дворца творчества, города)
- участие в спортивных соревнованиях.

Содержание программы 1 год обучения (144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа).

РАЗДЕЛ 1. Техника безопасности.

Проведение занятий:

- в процессе занятий педагог несет ответственность за порядок и дисциплину в группе, за жизнь и здоровье обучающихся;
- выход обучающихся из кабинета до конца занятия допускается только с разрешения педагога;
- педагог входит в кабинет первым и уходит после того, как все обучающиеся выйдут;
- уход педагога из кабинета во время занятий не разрешается.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятий;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;

- имеющие специальную или спортивную обувь и специальную спортивную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий;

- находиться в кабинете без педагога не разрешается.

Занимающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в кабинет, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения педагога;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать правила поведения во Дворце творчества детей и молодежи;
- знать и соблюдать правила поведения в учебном кабинете.

Требования безопасности перед началом занятий:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки, цепочки, кольца, браслеты);
- под руководством педагога подготовить спортивный инвентарь.

Требования безопасности во время занятий:

При выполнении танцевальных и хореографических упражнений в движении занимающийся должен:

- внимательно слушать и выполнять команды педагога;
- избегать столкновений с другими занимающимися, перемещаясь спиной вперед смотреть через плечо;
- исключать резкого изменения направления своего движения, если этого не требует рисунок танца;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по кабинету во время выполнения упражнений другими занимающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других занимающихся, с которыми может произойти столкновение;
- следить за перемещением танцоров по площадке, избегать столкновений;
- по команде или свистку прекращать выполнение упражнения;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки;
- хватать танцоров других пар, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти.

Завершение занятий:

- по окончании занятия педагог обеспечивает организованный выход группы из кабинета;
- педагог обеспечивает своевременный уход в раздевалку и из раздевалки.

РАЗДЕЛ 2. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения:

- строевые упражнения;

- ориентация в пространстве;
- координация.

Подвижные игры

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают обучить занимающихся различным видам двигательных действий. Оздоровительные задачи оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, активизируют работу сердечно-сосудистой системы. Решение этих задач значительно усиливает развитие физических качеств занимающихся. Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств занимающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

Подвижные игры: «Белые медведи», «Волки во рву», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Кто дальше бросит?», «Тяни в круг», «Прыгуны и пятнашки», «Салки», «Бег за флажками», «Займи свое место».

Подвижные игры с элементами акробатического рок-н-ролла: «Стоп-кадр», «Веселый поход»

Силовые упражнения:

- для мышц рук;
- для мышц ног;
- для мышц спины и пресса.

Скоростные упражнения:

- бег 10, 20 м на время; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через натянутую резинку (высота до 30 см), прыжки на скакалке.

РАЗДЕЛ 3. Специальная физическая подготовка.

- ходьба - на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы;

- бег - на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом;

- прыжки - на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии;

- лазания - на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, по наклонной скамейке, скамейке;

- равновесия - стойка на носках, на одной ноге (на полу и скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям.

РАЗДЕЛ 4 Специальная техническая подготовка

Хобби-ход:

- хопы;
- броски на 4 счета;
- работа ногами через препятствие.

Пружина:

- медленно;
- поочередно;

- на два счета.

Базовые смены:

- верхняя смена;
- нижняя смена;
- крендель;
- вальс;
- обход;
- ворота;
- америкэн-спин
- променад.

Бросковые дорожки:

- вариации бросков через точку;
- вариации бросков без точки;
- с постановкой ноги и без постановки.

Вращения:

- простые вращения на двух ногах в разные стороны;
- простые вращения на одной ноге в разные стороны;
- вращения ноги скрестно.

Составление программ:

- составление комбинаций из базовых смен, бросковых дорожек и вращений;
- прогоны программ;
- отработка синхронности и точности движений.

РАЗДЕЛ 5 Хореографическая подготовка.

Рациональная осанка:

- лежа на спине прижать к полу лопатки и поясницу;
- шаги с продвижением вперед на высоких полупальцах, колени выпрямлены, руки согнуты за спиной, хватом за локоть (30 с);
- контроль рационального положения спины, стойка у стены (30 с), контроль осуществляется приставным шагом от стенки (с сохранением прямого тела).

Ритмика:

- передвижения (по прямой, боком, спиной, вправо, влево, по диагонали);
- прыжки-подскоки (на месте, по кругу, по прямой, с различными вариациями положения рук, самостоятельно и в группе);
- импровизация на заданную и свободную темы;
- вытаскивание репки, игра в лошадку, изображение лисички и т.д.

Динамическая осанка (с различными положениями рук на месте, в движении):

- и.п. - шестая позиция, руки на пояс/перед грудью. Смена положений рук. На пояс - в стороны - на пояс. На пояс - вверх - на пояс;
- прыжки под музыку (темп 46-48 т/м) на двух ногах, руки в стороны/вверх;
- прыжки под музыку (темп 46-48 т/м) на двух ногах со сменой положений рук: в стороны - на пояс/перед грудью, вверх - на пояс/перед грудью;
- и.п. - шестая позиция, руки на пояс/перед грудью/в стороны. Поднимание колен попеременно перед собой, перепрыгивая с ноги на ногу (темп 46- 48 т/м);

- и.п. - шестая позиция, руки на пояс/перед грудью/в стороны. Пружинка на одной ноге: одна нога остается стоять на полу, а другая поднимается на носок, со сменой ног, под музыку (46-48 т/м);

- и.п. - то же, руки перед грудью. На счет 1 - полуприсед ноги врозь (вторая невыворотная позиция), руки в стороны/вверх-в стороны/вниз-в стороны; на счет 2 - фиксировать положение. Выполняется под музыку (36-48 т/м);

- и.п. - то же. На счет 1-2-3-4 - 4 прыжка на двух ногах; на счет 5 - полуприсед ноги врозь (вторая невыворотная позиция), руки в стороны/вверх - в стороны/вниз - в стороны; на счет 6-8 - фиксировать и.п. Выполняется под музыку (36-48 т/м);

- и.п. - бег на месте с высоким подниманием бедра под музыку 36-48 т/м, руки зафиксированы перед грудью/на пояс или открываются в различные положения (вверх, в стороны, в диагональ) на каждый нечетный счет и возвращаются в и.п. на каждый четный счет.

Упражнения на гибкость:

- складочки (ноги вместе, ноги врозь);

- корзинка;

- шпагаты.

РАЗДЕЛ 6 Акробатическая подготовка

Приземления:

- и.п. - основная стойка, принять положение приземления, (полуприсед, руки вперед, кисти вниз) фиксировать позу 5 с;

- то же, с закрытыми глазами;

- прыжок вверх с места в положение приземления, фиксировать 3-5 с;

- спрыгивание с высоты 20-30 см, принять положение приземления, фиксировать до 5-10 с.

Падения (назад, на бок, вперед):

- Разновидности группировки (узкая, широкая);

- лежа на спине, в группировке перекаты назад и на бок;

- из стойки на коленях перекат вперед, прогнувшись.

Кувырки:

- перекатом назад - стойка на лопатках, перекатом вперед-встать;

- из стойки руки вверх - кувырок вперед;

- кувырок вперед из различных и.п. (упор присев, упор присев голени скрестно, полуприсед, стойка на коленях);

- кувырки в парах;

- перекат назад в группировке;

- стоя руки вверх - кувырок назад с прямыми ногами в упор лежа, руки вверх;

- кувырок назад с разведением ног при приземлении (с прямыми ногами, в группировке), с фиксацией позы 1-2 с.

Медленные перевороты:

- мост с опорой на руки и одну ногу, другая поднята вперед, вверх или согнута; с опорой на ноги и одну руку; с опорой на ноги и предплечья; с опорой на разноименные руку и ногу.

- и.п. - упор стоя на коленях - сед на пятки, прогнуться, руки вверх;

- вращение рук с предметом, хват на ширине плеч (скакалка, гимнастическая палка).

РАЗДЕЛ 7 Подведение итогов

- входной контроль;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль.

РАЗДЕЛ 8 Соревнования

На данном этапе обучающиеся принимают участие в соревнованиях в дисциплинах: «Е класс-микст» мальчики и девочки, «Е класс-микст» юноши и девушки, соло программы, формейшн мини, формейшн хобби ход.

Аттестация

Контрольные упражнения по ОФП и специальной подготовке.

№	Упражнения	Методические указания
1	Наклоны вперед из седа ноги вместе (складка), держать 10 секунд	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки вытянуты.
2	Шпагаты: продольные, поперечный, сидеть 10 сек	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально, руки в стороны
3	Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад	При выполнении равновесия, носок свободной ноги удерживать максимально высоко, держать каждое положение 5 секунд
4	Отжимания от скамейки и от пола	При выполнении туловище прямое, при сгибании угол в локтевых суставах меньше 90 градусов
5	Прыжки через скакалку	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед. Средний темп – 40 прыжков за 30 секунд
7	Выполнение хобби хода акробатического рок-н-ролла	Выполняется под музыку 34-36 темп (хобби ход), 46 темп (основной ход) 40- 60 сек, индивидуально с работой рук и без
8	Выполнение соло программ и программ в парах.	Ритмичное исполнение танцевальных движений, качественное исполнение хобби-хода, правильная осанка

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения

1 год обучения (144 часа, 4 часа в неделю)				
№ п/п	Разделы	Общее количество часов	теория	практика
1.	Техника безопасности: - проведение занятий; - к занятиям допускаются; - требования безопасности перед началом занятий;	2	2	-

	- техника безопасности при проведении занятий; - завершение занятий.			
2.	Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения; - подвижные игры; - силовые упражнения; - скоростные упражнения.	20	10	10
3.	Специальная физическая подготовка: - ходьба; - бег; - прыжки; - лазания; - равновесие.	30	10	20
4.	Специальная техническая подготовка: - хобби ход; - пружина; - базовые смены; - бросковые дорожки; - вращения; - составление программ.	50	20	30
5.	Хореографическая подготовка: - рациональная осанка; - ритмика; - динамическая осанка; - растяжка.	14	6	8
6	Акробатическая подготовка: - приземления; - падения; - кувырки; - медленные перевороты.	20	6	14
7.	Подведение итогов: - входной контроль; - текущий контроль; - промежуточный контроль.	6	2	4
8.	Соревнования	2	-	2
Итого за учебный год		144	56	88

**Содержание программы 2 год обучения
(144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа).**

РАЗДЕЛ 1. Техника безопасности.

Проведение занятий:

- в процессе занятий педагог несет ответственность за порядок и дисциплину в группе, за жизнь и здоровье обучающихся;

- выход обучающихся из кабинета до конца занятия допускается только с разрешения педагога;
- педагог входит в кабинет первым и уходит после того, как все обучающиеся выйдут;
- уход педагога из кабинета во время занятий не разрешается.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятий;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие специальную или спортивную обувь и специальную спортивную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий;
- находиться в кабинете без педагога не разрешается.

Занимающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в кабинет, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения педагога;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать правила поведения во Дворце творчества детей и молодежи;
- знать и соблюдать правила поведения в учебном кабинете.

Требования безопасности перед началом занятий:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки, цепочки, кольца, браслеты);
- под руководством педагога подготовить спортивный инвентарь.

Требования безопасности во время занятий:

При выполнении танцевальных и хореографических упражнений в движении занимающийся должен:

- внимательно слушать и выполнять команды педагога;
- избегать столкновений с другими занимающимися, перемещаясь спиной вперед смотреть через плечо;
- исключать резкого изменения направления своего движения, если этого не требует рисунок танца;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по кабинету во время выполнения упражнений другими занимающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других занимающихся, с которыми может произойти столкновение;
- следить за перемещением танцоров по площадке, избегать столкновений;
- по команде или свистку прекращать выполнение упражнения;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки;

- хватать танцоров других пар, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти.

Завершение занятий:

- по окончании занятия педагог обеспечивает организованный выход группы из кабинета;
- педагог обеспечивает своевременный уход в раздевалку и из раздевалки.

РАЗДЕЛ 2. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения:

- строевые упражнения;
- ориентация в пространстве;
- координация.

Подвижные игры

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают обучить занимающихся различным видам двигательных действий. Оздоровительные задачи оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, активируют работу сердечнососудистой системы. Решение этих задач значительно усиливает развитие физических качеств занимающихся. Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств занимающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

Подвижные игры: «Белые медведи», «Волки во рву», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Кто дальше бросит?», «Тяни в круг», «Прыгуны и пятнашки», «Салки», «Бег за флажками», «Займи свое место».

Подвижные игры с элементами акробатического рок-н-ролла: «Стоп-кадр», «Веселый поход»

Силовые упражнения:

- упражнения для рук;
- упражнения для ног;
- упражнения для спины и пресса.

Скоростные упражнения:

- бег 10, 20 м на время; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через натянутую резинку (высота до 30 см), прыжки на скакалке.

РАЗДЕЛ 3. Специальная физическая подготовка.

- ходьба - на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы;

- бег - на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом;

- прыжки - на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии;

- лазания - на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, по наклонной скамейке, скамейке;

- равновесия - стойка на носках, на одной ноге (на полу и скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки,

ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям.

РАЗДЕЛ 4 Специальная техническая подготовка

Хобби-ход:

- хопы;
- броски на 4 счета;
- работа ногами через препятствие.

Пружина:

- медленно;
- поочередно;
- на два счета.

Базовые смены:

- верхняя смена;
- нижняя смена;
- крендель;
- вальс;
- обход;
- ворота;
- америкэн-спин
- променад.

Бросковые дорожки:

- вариации бросков через точку;
- вариации бросков без точки;
- с постановкой ноги и без постановки.

Вращения:

- простые вращения на двух ногах в разные стороны;
- простые вращения на одной ноге в разные стороны;
- вращения ноги скрестно.

Составление программ:

- составление связок из базовых смен, бросковых дорожек и вращений;
- прогоны программ;
- отработка синхронности и точности движений.

РАЗДЕЛ 5 Хореографическая подготовка.

Рациональная осанка:

- лежа на спине прижать к полу лопатки и поясницу;
- шаги с продвижением вперед на высоких полупальцах, колени выпрямлены, руки согнуты за спиной, хватом за локоть (30 с);
- контроль рационального положения спины, стойка у стены (30 с), контроль осуществляется приставным шагом от стенки (с сохранением прямого тела).

Ритмика:

- передвижения (по прямой, боком, спиной, вправо, влево, по диагонали);
- прыжки-подскоки (на месте, по кругу, по прямой, с различными вариациями положения рук, самостоятельно и в группе);
- импровизация на заданную и свободную темы;
- вытаскивание репки, игра в лошадку, изображение лисички и т.д.

Динамическая осанка (с различными положениями рук на месте, в движении):

- и.п. - шестая позиция, руки на пояс/перед грудью. Смена положений рук. На пояс - в стороны - на пояс. На пояс - вверх - на пояс;

- прыжки под музыку (темп 46-48 т/м) на двух ногах, руки в стороны/вверх;

- прыжки под музыку (темп 46-48 т/м) на двух ногах со сменой положений рук: в стороны - на пояс/перед грудью, вверх - на пояс/перед грудью;

- и.п. - шестая позиция, руки на пояс/перед грудью/в стороны. Поднимание колен попеременно перед собой, перепрыгивая с ноги на ногу (темп 46- 48 т/м);

- и.п. - шестая позиция, руки на пояс/перед грудью/в стороны. Пружинка на одной ноге: одна нога остается стоять на полу, а другая поднимается на носок, со сменой ног, под музыку (46-48 т/м);

- и.п. - то же, руки перед грудью. На счет 1 - полуприсед ноги врозь (вторая невыворотная позиция), руки в стороны/вверх-в стороны/вниз-в стороны; на счет 2 - фиксировать положение. Выполняется под музыку (36-48 т/м);

- и.п. - то же. На счет 1-2-3-4 - 4 прыжка на двух ногах; на счет 5 - полуприсед ноги врозь (вторая невыворотная позиция), руки в стороны/вверх - в стороны/вниз - в стороны; на счет 6-8 - фиксировать и.п. Выполняется под музыку (36-48 т/м);

- и.п. - бег на месте с высоким подниманием бедра под музыку 36-48 т/м, руки зафиксированы перед грудью/на пояс или открываются в различные положения (вверх, в стороны, в диагональ) на каждый нечетный счет и возвращаются в и.п. на каждый четный счет.

Растяжка:

- упражнения на гибкость;
- складочки (ноги вместе, ноги врозь);
- корзинка;
- шпагаты.

РАЗДЕЛ 6 Акробатическая подготовка

Приземления:

- и.п. - основная стойка, принять положение приземления, (полуприсед, руки вперед, кисти вниз) фиксировать позу 5 с;

- то же, с закрытыми глазами;
- прыжок вверх с места в положение приземления, фиксировать 3-5 с;
- спрыгивание с высоты 20-30 см, принять положение приземления, фиксировать до 5-10 с.

Падения (назад, на бок, вперед):

- Разновидности группировки (узкая, широкая);
- лежа на спине, в группировке перекаты назад и на бок;
- из стойки на коленях перекат вперед, прогнувшись.

Кувырки:

- перекатом назад - стойка на лопатках, перекатом вперед-встать;
- из стойки руки вверх - кувырок вперед;
- кувырок вперед из различных и.п. (упор присев, упор присев голени скрестно, полуприсед, стойка на коленях);
- кувырки в парах;
- перекат назад в группировке;

- стоя руки вверх - кувырок назад с прямыми ногами в упор лежа, руки вверх;

- кувырок назад с разведением ног при приземлении (с прямыми ногами, в группировке), с фиксацией позы 1-2 с.

Медленные перевороты:

- мост с опорой на руки и одну ногу, другая поднята вперед, вверх или согнута; с опорой на ноги и одну руку; с опорой на ноги и предплечья; с опорой на разноименные руку и ногу.

- и.п. - упор стоя на коленях - сед на пятки, прогнуться, руки вверх;

- вращение рук с предметом, хват на ширине плеч (скакалка, гимнастическая палка).

РАЗДЕЛ 7 Подведение итогов

- входной контроль;

- текущий контроль;

- промежуточный контроль.

РАЗДЕЛ 8 Соревнования

На данном этапе обучающиеся принимают участие в соревнованиях в дисциплинах: «Е класс-микст» мальчики и девочки, «Е класс-микст» юноши и девушки, соло программы, формейшн мини, формейшн хобби ход.

Аттестация

Контрольные упражнения по ОФП и специальной подготовке.

№	Упражнения	Методические указания
1	Наклоны вперед из седа ноги вместе (складка), держать 10 секунд	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты.
2	Шпагаты: продольные, поперечный, сидеть 10 сек	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально, руки в стороны
3	Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад	При выполнении равновесия, носок свободной ноги удерживать максимально высоко, держать каждое положение 5 секунд
4	Отжимания от скамейки и от пола	При выполнении туловище прямое, при сгибании угол в локтевых суставах меньше 90 градусов
5	Прыжки через скакалку	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед. Средний темп –40 прыжков за 30 секунд
7	Выполнение хобби хода акробатического рок-н-ролла	Выполняется под музыку 34-36 темп (хобби ход), 46 темп (основной ход) 40- 60 сек, индивидуально с работой рук и без
8	Выполнение соло программ и программ в парах.	Ритмичное исполнение танцевальных движений, качественное исполнение хобби-хода, правильная осанка

2 год обучения (144 часа, 4 часа в неделю)				
№ п/п	Разделы	Общее количество часов	теория	практика
1.	Техника безопасности: - проведение занятий; - к занятиям допускаются; - требования безопасности перед началом занятий; - техника безопасности при проведении занятий; - завершение занятий.	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения; - подвижные игры; - силовые упражнения; - скоростные упражнения.	20	10	10
3.	Специальная физическая подготовка:	30	10	20
4.	Специальная техническая подготовка: - хобби ход; - пружина; - базовые смены; - бросковые дорожки; - вращения; - составление программ.	50	20	30
5.	Хореографическая подготовка: - рациональная осанка; - ритмика; - динамическая осанка; - растяжка.	14	6	8
6	Акробатическая подготовка: - приземления; - падения; - кувырки; - медленные перевороты.	20	6	14
7.	Подведение итогов: - входной контроль; - текущий контроль; - промежуточный контроль.	6	2	4
8.	Соревнования	2	-	2
Итого за учебный год		144	56	88

**Содержание программы 3 год обучения
(216 часов, 6 часов в неделю).**

РАЗДЕЛ 1. Техника безопасности.

Проведение занятий:

- в процессе занятий педагог несет ответственность за порядок и дисциплину в группе, за жизнь и здоровье обучающихся;
- выход обучающихся из кабинета до конца занятия допускается только с разрешения педагога;
- педагог входит в кабинет первым и уходит после того, как все обучающиеся выйдут;
- уход педагога из кабинета во время занятий не разрешается.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятий;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие специальную или спортивную обувь и специальную спортивную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий;
- находиться в кабинете без педагога не разрешается.

Занимающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в кабинет, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения педагога;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать правила поведения во Дворце творчества детей и молодежи;
- знать и соблюдать правила поведения в учебном кабинете.

Требования безопасности перед началом занятий:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки, цепочки, кольца, браслеты);
- под руководством педагога подготовить спортивный инвентарь.

Требования безопасности во время занятий:

При выполнении танцевальных и хореографических упражнений в движении занимающийся должен:

- внимательно слушать и выполнять команды педагога;
- избегать столкновений с другими занимающимися, перемещаясь спиной вперед смотреть через плечо;
- исключать резкого изменения направления своего движения, если этого не требует рисунок танца;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по кабинету во время выполнения упражнений другими занимающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других занимающихся, с которыми может произойти столкновение;
- следить за перемещением танцоров по площадке, избегать столкновений;
- по команде или свистку прекращать выполнение упражнения;

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки;
- хватать танцоров других пар, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти.

Завершение занятий:

- по окончании занятия педагог обеспечивает организованный выход группы из кабинета;
- педагог обеспечивает своевременный уход в раздевалку и из раздевалки.

РАЗДЕЛ 2 Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- строевые упражнения;
- ориентация в пространстве;
- координация;
- равновесие.

Подвижные игры

«Белые медведи», «Волки во рву», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Кто дальше бросит?», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Прыгуны и пятнашки», «Салки», «Бег за флажками», «Займи свое место», «День и ночь».

Подвижные игры с элементами акробатического рок-н-ролла

«Стоп-кадр», «Веселый поход», «Танцуют все», «Танцевальная эстафета».

Силовые упражнения:

- для рук;
- для ног;
- для мышц спины и пресса.

Скоростные упражнения:

- бег 10, 20, 30 м на время;
- прыжки в длину и высоту с места;
- прыжки через барьер (или натянутую резинку), высота до 40 см, прыжки на скакалке;
- челночный бег.

Упражнения на выносливость:

- бег;
- упражнения в горку;
- силовые упражнения на время.

РАЗДЕЛ 3 Специальная физическая подготовка

Основной ход и его вариации с силовыми упражнениями на время:

- пружины – 20 сек.;
- приседания – 20 сек.;
- хопы – 20 сек.;
- пресс – 20 сек.

Круговая тренировка

Основная задача: развитие скоростных и силовых способностей.

Организация: круг разделен на 12 станций, на каждой станции 3 человека. Выполняют каждое упражнение в непрерывном режиме в течение 45 с, отдых между станциями активный - бег в среднем темпе 15 с. Упражнения

выполняются в порядке последовательного прохождения первых шести станций, затем отдых в течение 3 мин - ходьба - и последовательное прохождение остальных шести станций.

Рекомендуется использовать прогон программы с выпрыгиванием или отжиманиями вместо акробатических элементов; возможно использование других физических упражнений для увеличения интенсивности работы и повышения специальной выносливости у спортсменов.

РАЗДЕЛ 4 Специальная техническая подготовка.

Техника ног:

- пружина;
- вариации хопов;
- вариации бросков;
- основной ход;
- вариации основного хода.

Техника рук:

- упражнения руками в парах и индивидуально.

Составление программ:

- танцевальные фигуры в паре без основного хода;
- смены;
- танцевальные фигуры на полу;
- бросковые дорожки;
- джазовые движения;
- прыжки, вращения;
- отработка синхронности и точности движений.

РАЗДЕЛ 5 Хореографическая подготовка

Рациональная осанка

- лежа на спине прижать к полу лопатки и поясницу;
- шаги с продвижением вперед на высоких полупальцах, колени выпрямлены, руки согнуты за спиной, хват за локоть противоположной руки (30 с);

- контроль правильного положения спины, стойка у стенки (1 мин), контроль осуществляется приставным шагом от стенки (с сохранением прямого тела);

- упражнение с предметом (выполняется в движении или на месте). И.п. - основная стойка, гимнастическая палка за спиной на уровне лопаток, кисти сверху (упражнение можно выполнять со скручиванием тела вправо, влево).

Выворотность ног

- и.п. - лежа на животе, пятки вместе, прижаты к полу, подъем передней части стопы;
- и.п. - О.с. лицом к стенке, внутренняя часть стопы прижата (первая позиция ног); упражнение можно выполнять стоя и сидя;
- и.п. - сед упор сзади, пятки прижаты, разведение и сведение стоп (разведение до касания пола).

«Натянутасть» ног

- и.п. - сед на коленях, пятки вместе, опираясь руками об пол, приподнять колени, фиксировать это положение (упражнение на подъем стопы);
- и.п. - сидя упор сзади, отрыв пяток от пола (за счет напряжения мышц бедра);

- и.п. - основная стойка на нижней рейке гимнастической стенки, максимальное опускание пяток с одновременным отведением таза назад;
- и.п. - стойка, правая параллельно полу на гимнастической стенке, наклоны вперед, сгибание опорной ноги;
- и.п. - стойка, правая параллельно полу на гимнастической стенке, прыжки на опорной ноге.

Свободная пластика

- круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (первая закрытая позиция), на полупальцах;
- прогиб назад, прогиб назад в деми-плие;
- прямая волна вперед лицом к опоре;
- оттяжка туловища в сторону по первой свободной позиции.

Ритмика

- передвижения (по прямой, по кресту, боком, спиной, вправо, влево, по диагонали).

Пример упражнения передвижение по кресту: и.п. - о.с., шаг вперед, приставка (присоединение маховой к опорной), шаг назад в и.п., приставка; левой шаг в сторону, приставка, шаг правой в и.п., приставка; так же в правую сторону и назад.

- подскоки (на месте, по кругу, по прямой, с различными вариациями положения рук, самостоятельно и в группе);
- импровизация на заданную и свободную тему;
- вытаскивание репки, игра в лошадку, изображение лисички и т.д.

Динамическая осанка (с различными положениями рук на месте, в движении)

- и.п. - шестая позиция, руки на пояс/перед грудью. Смена положений рук: на пояс - в стороны - на пояс; на пояс - вверх - на пояс;
- прыжки под музыку (темп 46-48 т/м) на двух ногах, руки в стороны/вверх;
- прыжки под музыку (темп 46-48 т/м) на двух ногах со сменой положений рук: в стороны - на пояс/перед грудью; вверх - на пояс/перед грудью;
- и.п. - шестая позиция, руки на пояс/перед грудью/в стороны. Поднимание колен попеременно перед собой, перепрыгивая с ноги на ногу (темп 46- 48 т/м);
- и.п. - шестая позиция, руки на пояс/перед грудью/в стороны. Пружинка на одной ноге: одна нога остается стоять на полу, а другая поднимается на носок. Смена ног. Выполняется под музыку (46-48 т/м);
- и.п. - то же, руки перед грудью. На счет 1 - полуприсед ноги врозь (вторая невыворотная позиция), руки в стороны/вверх-в стороны/вниз-в стороны; на счет 2 - фиксировать положение. Выполняется под музыку (36-48 т/м);

Растяжка:

- упражнения на гибкость;
- складочки;
- корзинка;
- мост;
- шпагаты.

РАЗДЕЛ 6 Акробатическая подготовка

Приземления

- и.п. - основная стойка, принять положение приземления (полуприсед, руки вперед, кисти вниз) фиксировать позу 5-10 с;
- и.п. - то же с закрытыми глазами;
- и.п. - то же с отягощением (набивной мяч до 1 кг);
- прыжок вверх с места в положение приземления, фиксировать 3-5 с;
- то же с закрытыми глазами;
- спрыгивание с высоты 20-30 см, принять положение приземления, фиксировать до 5-10 с;
- то же с закрытыми глазами.

Падения

- разновидности группировки (узкая, широкая);
- в группировке на спине, перекаты вперед и назад;
- из стойки на коленях перекат вперед, прогнувшись;
- упражнения в паре: перекат в сторону по спине партнера (маховым движением в стойке на прямых, на полусогнутых, в группировке на предплечьях);
- падение в упор лежа из стойки на коленях, из основной стойки (на куб, на мат, на пол); то же с поворотом на 180°;
- и.п. - о.с., падение назад через упор сидя сзади.

Простые прыжки

- прыжок согнув ноги вперед, ноги или колени врозь, согнувшись ноги врозь, с захлестом (стопы вверх, колени вниз), разножка (одну ногу вперед, другую назад);
- то же с поворотом на 180°;
- то же с поворотом на 360°.

Кувырки

- перекатом назад - стойка на лопатках, перекатом вперед-встать;
- из стойки руки вверх - кувырок вперед;
- кувырок вперед из различных и.п. (упор присев, упор присев голени скрестно, полуприсед, стойка на коленях);
- кувырки в парах, в тройках;
- кувырки с места, с шага, с прыжка, с разбега.
- перекат назад в группировке;
- стоя руки вверх - кувырок назад с прямыми ногами в упор лежа;
- кувырок назад с разведением ног при приземлении (с прямыми ногами, в группировке), с фиксацией позы 1-2 с;
- кувырок назад с выходом в стойку на руках.

Медленные перевороты

- мост, с опорой на руки и одну ногу, другая поднята вперед, вверх или согнута; с опорой на ноги и одну руку; с опорой на ноги и предплечья; с опорой на разноименные руку и ногу;
- и.п. - упор стоя на коленях, сед на пятки прогнуться руки вверх;
- вращение рук с предметом, хват на ширине плеч (скакалка, гимнастическая палка);
- и.п. - сед ноги вместе, руки вверх, отведение рук назад (при помощи партнера);
- и.п. - мост, обхватить руками голени партнера, пружинистые покачивания вперед-назад;

- и.п. - стойка на коленях, прогнуться назад, колени не отрываются, в упор на руках, предплечье, голове;

- медленный переворот вперед, назад самостоятельно, при помощи партнера.

Полуакробатика парная:

- проходы и проезды под ногами:

- прыжок ноги врозь;

- седы на бедра;

- седы на колени;

- тоте-фрау и тоте-мен.

РАЗДЕЛ 7 Тактическая подготовка

Основы тактики участия в соревнованиях

Моделирование условий соревнований:

- соревновательных ситуаций;

- соревновательной разминки;

- моделирование внештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме и другие).

Выполнение соревновательных программ:

- в соревновательных костюмах;

- под разными стартовыми номерами;

- рациональный выбор места демонстрации программы на площадке.

РАЗДЕЛ 8 Подведение итогов:

- входной контроль;

- текущий контроль;

- промежуточный контроль.

РАЗДЕЛ 9 Соревнования.

На данном этапе обучающиеся принимают участие в соревнованиях в дисциплинах: «В класс-микст» мальчики и девочки, «А класс-микст» мальчики и девочки, «А класс-микст» юноши и девушки, «В класс-микст» юноши и девушки:

- участие в соревнованиях;

- участие в показательных выступлениях;

- отчетный концерт.

Аттестация

Контрольные упражнения по ОФП и специальной подготовке.

№	Упражнения	Методические указания
1	Наклоны вперед из седа ноги вместе (складка), держать 10 секунд	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты.
2	Шпагаты: продольные, поперечный, сидеть 10 сек	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально, руки в стороны
3	Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад	При выполнении равновесия, носок свободной ноги удерживать максимально высоко, держать каждое положение 5 секунд
4	Отжимания от скамейки и от	При выполнении туловище прямое, при

	пола	сгибании угол в локтевых суставах меньше 90 градусов
5	Прыжки через скакалку	Прыжки на двух ногах без промежуточных бподскоков, вращая скакалку вперед. Средний темп –50 прыжков за 30 секунд
7	Выполнение броска основного хода рок-н-ролла без постановки ноги на пол (на раз, на три, пять)	Опорная нога должна быть прямая, бедро бросковой ноги не ниже 90 градусов броски выполняется как медленно, так и быстро
8	Выполнение хобби хода акробатического рок-н-ролла через гимнастическую скамейку	Выполняется под музыку 34-36 темп, 40- 60 сек, индивидуально и в паре, с работой рук и без
9	Выполнение соревновательных программ	Ритмичное исполнение танцевальных движений, качественное исполнение хобби-хода, правильная осанка

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 год обучения

3 год обучения (216 часов, 6 часов в неделю)				
№ п/п	Разделы	Общее количество часов	теория	практика
1.	Техника безопасности: - проведение занятий; - к занятиям допускаются; - требования безопасности перед началом занятий; - техника безопасности при проведении занятий; - завершение занятий.	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения; - подвижные игры; - силовые упражнения; - скоростные упражнения; - упражнения на выносливость.	40	10	30
3.	Специальная физическая подготовка: - основной ход и его вариации с силовыми упражнениями на время; - круговая тренировка.	40	10	30
4.	Специальная техническая подготовка: - техника ног; - техника рук; - составление программ.	70	30	40
5.	Хореографическая подготовка:	22	8	14

	- рациональная осанка; - выворотность ног; - натянутость ног; - свободная пластика; - ритмика; - динамическая осанка; - растяжка.			
6.	Акробатическая подготовка: - приземления; - падения; - простые кувырки; - кувырки; - медленные перевороты; - полуакробатика парная.	20	6	14
7.	Тактическая подготовка: - основы тактики участия в соревнованиях; - выполнение соревновательных программ.	6	2	4
8.	Подведение итогов (сдача нормативов): - входной контроль; - текущий контроль; - промежуточный контроль.	6	2	4
9.	Соревнования (показательные выступления, отчетный концерт)	10	2	8
Итого за учебный год		216	72	144

Содержание программы 4 год обучения (216 часов, 6 часов в неделю)

РАЗДЕЛ 1 Техника безопасности

Проведение занятий:

- в процессе занятий педагог несет ответственность за порядок и дисциплину в группе, за жизнь и здоровье обучающихся;
- выход обучающихся из кабинета до конца занятия допускается только с разрешения педагога;
- педагог входит в кабинет первым и уходит после того, как все обучающиеся выйдут;
- уход педагога из кабинета во время занятий не разрешается.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятий;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие специальную или спортивную обувь и специальную спортивную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий;
- находиться в кабинете без педагога не разрешается.

Занимающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в кабинет, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения педагога;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать правила поведения во Дворце творчества детей и молодежи;
- знать и соблюдать правила поведения в учебном кабинете.

Требования безопасности перед началом занятий:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки, цепочки, кольца, браслеты);
- под руководством педагога подготовить спортивный инвентарь.

Требования безопасности во время занятий:

При выполнении танцевальных и хореографических упражнений в движении занимающийся должен:

- внимательно слушать и выполнять команды педагога;
- избегать столкновений с другими занимающимися, перемещаясь спиной вперед смотреть через плечо;
- исключать резкого изменения направления своего движения, если этого не требует рисунок танца;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по кабинету во время выполнения упражнений другими занимающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других занимающихся, с которыми может произойти столкновение;
- следить за перемещением танцоров по площадке, избегать столкновений;
- по команде или свистку прекращать выполнение упражнения;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки;
- хватать танцоров других пар, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти.

Завершение занятий:

- по окончании занятия педагог обеспечивает организованный выход группы из кабинета;
- педагог обеспечивает своевременный уход в раздевалку и из раздевалки.

РАЗДЕЛ 2 Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения:

- строевые упражнения;
- ориентация в пространстве;
- координация.

Подвижные игры:

- ранее изученные подвижные игры, игры с элементами баскетбола,

салочки, эстафеты.

Силовые упражнения:

- для мышц рук;
- для мышц ног;
- для мышц спины и пресса.

Скоростные упражнения:

- скакалка: двойные прокруты, комбинация прыжков с разными способами, одинарные прокруты;

- бег с ускорением, бег с хода, прыжки с поджимом ног, выпрыгивания в длину, в высоту, из положения присед;

- челночный бег.

Упражнения на выносливость:

- бег;
- упражнения в горку;
- силовые упражнения на время;
- кардио.

РАЗДЕЛ 3 Специальная физическая подготовка

Основной ход и его вариации на время с иловыми упражнениями:

- перескоки – 30 сек.;
- отжимания – 30 сек.;
- броски на 4 счета- 30 сек.;
- выпрыгивания – 30 сек.

Прогоны программ с силовыми упражнениями:

- танцевание программ по частям с силовыми упражнениями;

Круговая тренировка:

РАЗДЕЛ 4 Специальная техническая подготовка

Техника ног:

- пружина;
- вариации хопов;
- вариации бросков;
- основной ход;
- вариации основного хода.

Техника рук:

- упражнения руками в парах и индивидуально.

Составление программ:

- танцевальные фигуры в паре без основного хода;
- смены;
- танцевальные фигуры на полу;
- бросковые дорожки;
- джазовые движения;
- прыжки, вращения;
- отработка синхронности и точности движений.

РАЗДЕЛ 5 Хореографическая подготовка

Основы техники упражнений у станка:

- релеве, деми-плие, гранд-плие, батман тандю, батман тандю жете, пур ле пье, пассапар тер, батман фондю, баленсуар, пике, батман фραπε, гранд батман жете.

Партерная хореография:

- и.п. – сед согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола;
- и.п. – сед с прямыми ногами, сгибание и разгибание стоп;
- и.п. – сед углом, сгибание и разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног;
- и.п. – сед с прямыми ногами стопы на себя, развернуть стопы в первую позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя;
- и.п. – сед с прямыми ногами, носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (выворотное положение), стопы взять на себя, стопы вместе (соединить), оттянуть носки;
- и.п. – то же поочередно правой, левой стопой;
- и.п. – то же, но в положении лежа на спине;
- и.п. – лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх (кузнечик).

Ритмика:

- музыкально пространственные упражнения.

Пантомима:

- пантомимические движения (позы, жесты);
- художественные образы;
- игра: «Морская фигура на месте замри».

Растяжка:

- упражнения на гибкость;
- складочки;
- мост;
- шпагаты.

РАЗДЕЛ 6 Акробатическая подготовка

Стойка на руках

- и.п. – лежа на животе – фиксация прямого положения тела с напряжением мышц (5-10 сек.);
- и.п. – стойка лицом к стене в упоре, на расстоянии метра (5-10 сек.);
- и.п. – стойка на руках (предплечьях) спиной (лицом) к стене на расстоянии метра с упором на ноги (5-10 сек.);
- стойка на руках с опорой спины о стенку;
- стойка на руках при помощи партнера;
- и.п. – упор стоя на одном колене – махом встать в стойку на руках и вернуться в и.п., увеличивая силу маха, стараться выйти в фиксированную стойку на руках;
- и.п. – о.с. руки вверх (вперед, вниз) с шагом левой ноги мах правой, выход в стойку на руках – самостоятельно, при помощи партнера;
- и.п. – упор стоя на коленях – толчком двух ног, стойка на руках колени согнуты;
- и.п. – стойка на руках в шпагате – вернуться в и.п.;
- махом – стойка на руках и кувырок вперед при помощи партнера, самостоятельно.

Переворот боком (колесо)

- махи ногами, назад, вперед, в сторону, у опоры;
- в упоре лежа сгибания и разгибания рук, плечи вперед;
- у стены стойка на руках с опорой передней поверхностью тела;

- из стойки боком на одной ноге, другая в сторону, руки в стороны – переход на другую ногу, руки вверх, возвращение в и.п.;
- колесо при осуществлении страховки;
- колесо стоя боком к направлению движения, стоя лицом по направлению движения.

Рондат

- и.п. – лежа на спине с согнутыми ногами, стопы на полу, маховые движения рук – быстрый сед;
- и.п. – вис углом на гимнастической стенке – поднимание ног до касания опоры головой;
- в упоре лежа – сгибание и разгибание рук;
- и.п. – лежа на спине, бедра на опоре (горка матов) – поднимание и опускание туловища; из положения лежа животом на опоре – поднимание и опускание ног;
- многоскоки на двух ногах, руки вверх, прыжки на возвышение (скамейка);
- и.п. – лежа на животе и на спине «гусеница»;
- и.п. – стойка на коленях, руки вверх – перекатом вперед – волнообразное движение телом с продвижением вперед;
- и.п. – сед на пятке на одном колене – встать, подавая тело вперед;
- стойка на руках, курбет – прыжок вверх;
- рондат на ровной поверхности.

Стойка на голове

- стойка на голове из упора присев, кисти и лоб образуют равносторонний треугольник;
- стойка на голов и предплечьях;
- стойка на теменной части головы и руках, с опорой о стенку (или поддержкой партнера);
- стойка ноги врозь, ноги вместе (с согнутыми ногами).

Полуакробатика (парная)

- проходы и проезды под ногами;
- прыжок ноги врозь;
- седы на бедра;
- седы на колени;
- тоте-фрау и тоте-мен;
- вертушка;
- тарелочка;
- репка;
- полувиклер.

Акробатика средней категории сложности (парная):

- свечка;
- детское сальто;
- качели;
- тарелочка с разножкой;
- переворот через плечо;
- переворот через руку.

РАЗДЕЛ 7 Тактическая подготовка

Основы тактики участия в соревнованиях:

- моделирование условий соревнований;
- соревновательных ситуаций;
- соревновательной разминки;
- моделирование внештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме и другие).

Выполнение соревновательных программ

- в соревновательных костюмах;
- под разными стартовыми номерами;
- рациональный выбор места демонстрации программы на площадке.

Основы тактики планирования соревновательного дня:

- уточнение условий проведения разминки;
- планирование последовательности разминок;
- Расчет времени начала и окончания разминки;
- определение времени отдыха.

РАЗДЕЛ 8 Подведение итогов:

- входной контроль;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль.

РАЗДЕЛ 9 Соревнования

На данном этапе обучающиеся принимают участие в соревнованиях в дисциплинах: «А класс-микст» юноши и девушки, «В класс-микст» юноши и девушки, «В класс-микст» юниоры и юниорки, «А класс-микст» юниоры и юниорки, формейшн девушки:

- участие в соревнованиях;
- участие в показательных выступлениях;
- отчетный концерт.

Аттестация

Контрольные упражнения по ОФП и специальной подготовке.

№	Упражнения	Методические указания
1	Наклоны вперед из седа ноги вместе (складка), держать 10 секунд	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты.
2	Шпагаты: продольные, поперечный, сидеть 30 сек	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально, руки в стороны
3	Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад	При выполнении равновесия, носок свободной ноги удерживать максимально высоко, держать каждое положение 5 секунд
4	Отжимания от скамейки и от пола	При выполнении туловище прямое, при сгибании угол в локтевых суставах меньше 90 градусов
5	Прыжки через скакалку	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед. Средний темп –60 прыжков за 30 секунд
6	Выполнение броска основного	Опорная нога должна быть прямой,

	хода рок-н-ролла без постановки ноги на пол (на раз, на три, пять)	бедро бросковой ноги не ниже 90 градусов броски выполняется как медленно, так и быстро
7	Выполнение хобби хода акробатического рок-н-ролла через гимнастическую скамейку	Выполняется под музыку 34-36 темп, 40- 60 сек, индивидуально и в паре, работой рук и без
8	Выполнение соревновательных программ	Ритмичное исполнение танцевальных движений, качественное исполнение хобби-хода, основного хода, правильная осанка

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4 год обучения

4 год обучения (216 часов, 6 часов в неделю)				
№ п/п	Разделы	Общее количество часов	теория	практика
1.	Техника безопасности: - проведение занятий; - к занятиям допускаются; - требования безопасности перед началом занятий; - техника безопасности при проведении занятий; - завершение занятий.	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения; - подвижные игры; - силовые упражнения; - скоростные упражнения; - упражнения на выносливость;	40	10	30
3.	Специальная физическая подготовка: - основной ход и его вариации с силовыми упражнениями на время; - прогоны программ с силовыми упражнениями; - круговая тренировка.	40	10	30
4.	Специальная техническая подготовка: - техника ног; - техника рук; - составление программ.	70	30	40
5.	Хореографическая подготовка: - основы техники упражнений у станка; - партерная хореография - ритмика;	22	8	14

	- пантомима; - растяжка.			
6.	Акробатическая подготовка: - стойка на руках; - перевороты боком; - рондат; - стойка на голове; - полуакробатика парная; - акробатика средней категории сложности.	20	6	14
7.	Тактическая подготовка: - основы тактики участия в соревнованиях; - выполнение соревновательных программ; - основы тактики планирования соревновательного дня.	6	2	4
8.	Подведение итогов: - входной контроль; - текущий контроль; - промежуточный контроль.	6	2	4
9.	Соревнования (участие в соревнованиях, показательных выступлениях, отчетный концерт)	10	2	8
Итого за учебный год		216	72	144

Содержание программы 5 год обучения

(216 часов, 6 часов в неделю)

РАЗДЕЛ 1 Техника безопасности

Проведение занятий:

- в процессе занятий педагог несет ответственность за порядок и дисциплину в группе, за жизнь и здоровье обучающихся;
- выход обучающихся из кабинета до конца занятия допускается только с разрешения педагога;
- педагог входит в кабинет первым и уходит после того, как все обучающиеся выйдут;
- уход педагога из кабинета во время занятий не разрешается.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятий;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие специальную или спортивную обувь и специальную спортивную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий;
- находиться в кабинете без педагога не разрешается.

Занимающийся должен:

- иметь коротко стриженные ногти;

- заходить в кабинет, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения педагога;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать правила поведения во Дворце творчества детей и молодежи;
- знать и соблюдать правила поведения в учебном кабинете.

Требования безопасности перед началом занятий:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки, цепочки, кольца, браслеты);
- под руководством педагога подготовить спортивный инвентарь.

Требования безопасности во время занятий:

При выполнении танцевальных и хореографических упражнений в движении занимающийся должен:

- внимательно слушать и выполнять команды педагога;
- избегать столкновений с другими занимающимися, перемещаясь спиной вперед смотреть через плечо;
- исключать резкого изменения направления своего движения, если этого не требует рисунок танца;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по кабинету во время выполнения упражнений другими занимающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других занимающихся, с которыми может произойти столкновение;
- следить за перемещением танцоров по площадке, избегать столкновений;
- по команде или свистку прекращать выполнение упражнения;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки;
- хватать танцоров других пар, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти.

Завершение занятий:

- по окончании занятия педагог обеспечивает организованный выход группы из кабинета;
- педагог обеспечивает своевременный уход в раздевалку и из раздевалки.

РАЗДЕЛ 2 Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения:

- строевые упражнения;
- ориентация в пространстве;
- координация;
- равновесие.

Подвижные игры:

- ранее изученные подвижные игры, игры с элементами баскетбола, салочки, эстафеты.

Силовые упражнения:

- для мышц рук;
- для мышц ног;
- для мышц спины и пресса.

Скоростные упражнения:

- скакалка: двойные прокруты, комбинация прыжков с разными способами, одинарные прокруты;
- бег с ускорением, бег с хода, прыжки с поджимом ног, выпрыгивания в длину, в высоту, из положения присед;
- челночный бег.

Упражнения на выносливость:

- бег;
- упражнения в горку;
- силовые упражнения на время;
- кардио.

РАЗДЕЛ 3 Специальная физическая подготовка

Основной ход и его вариации на время с иловыми упражнениями:

- перескоки – 30 сек.;
- отжимания – 30 сек.;
- броски на 4 счета- 30 сек.;
- выпрыгивания – 30 сек.

Прогоны программ с силовыми упражнениями:

- танцевание программ по частям с силовыми упражнениями;

Круговая тренировка:

Упражнения на станциях выполняются в максимальном темпе 1 минуту, переход к следующей станции после отдыха 1,5 минуты.

Содержание станций:

- выпады влево, вправо (спина прямая, руки вперед, пятки на опоре);
- поднятие туловища со скручиванием вправо-влево из и.п. лежа на спине (для мышц живота);
- челночный бег;
- отжимания;
- «чебурашка». Лежа на спине, руки за головой, локти разведены в стороны. Одна нога согнута, с опорой на пол, другая вытянута под опорой. Разноименный локоть и колено вытянутой ноги соединить;
- прыжки на скакалке на одной ноге 15 раз, смена ноги еще 15 раз;
- приседания;
- скручивания с палкой;
- наклоны вперед-назад.

РАЗДЕЛ 4 Специальная техническая подготовка

Вариации основного хода.

При любой вариации основного хода «кик-бол-ченч» остается неизменным, а броски «кик-степ» изменяются. Броски могут выполняться как отдельный элемент, без «кик-бол-ченч»:

- французский крест;
- швейцарский крест;
- голландский ход;

Техника ног:

- пружина;
- вариации хопов;
- вариации бросков;
- основной ход;
- вариации основного хода.

Техника рук:

- упражнения руками в парах и индивидуально.

Составление программ:

- танцевальные фигуры в паре без основного хода;
- смены;
- танцевальные фигуры на полу;
- бросковые дорожки;
- джазовые движения;
- прыжки, вращения;
- отработка синхронности и точности движений.

РАЗДЕЛ 5 Хореографическая подготовка

Упражнения у станка:

- релеве, деми-поие, гранд-плие, батман тандю, бантман тандю жете, пур ле пье, пассе пар тер, сюр ле ку-де-пье, ронд де жамб пар тер, батман фондю, баленсуар, пике, батман, фраппе, ронд де жамб ан леер, девелопе, гранд батман жете.

Упражнения на середине:

- сочетание батман тандю с равновесиями и поворотами;
- элементы классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, деми-плие, гранд-плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с продвижением;
- поворот с наклоном туловища вперед – «солнышко»;
- прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, перекидной прыжок, прыжок шагом в аттитюде, прыжок шагом кольцом;
- выполнение серии прыжков с поворотом;
- прыжки с падением в упор лежа, с приземлением в шпагат;
- прыжки шагом с поворотом.

Основы техники прыжков:

- соте, шашман де пье, эштапе, глиссал, ассамбле.

Основы техники вращений:

- тур лян, шенэ, тур ан деон, тур ан дедан.

Пантомима:

- стоя перед зеркалом, улыбаться, смеяться, проявлять различные эмоции;
- любое базовое танцевальное движение выполнить с различными эмоциями.

Хореографическая импровизация:

- упражнения;
- этюды;
- задания на различные темы для развития образного мышления и эмоциональности. Например, образ испанского «мачо» и красавицы танцовщицы, образ сыщика, образ «зла и добра». Показать отдельные позы, совместить их.

Растяжка:

- упражнения на гибкость;
- складочки;
- мост;
- шпагаты.

РАЗДЕЛ 6 Акробатическая подготовка

Стойка на голове:

- стойка на голове с согнутыми ногами, с разведением ног;
- стойка на голове, с отведением в сторону одной руки, с хлопком руками.

Подъем разгибом:

- и.п. – лежа на спине, руки вперед, ноги слегка согнуты, быстрое вставание при помощи партнера;

- и.п. – лежа на спине, согнувшись, подъем разгибом при помощи партнеров (придерживают за руки);

- и.п. – упор согнувшись на лопатках на горке матов (50-60 см.), подъем разгибом, высоту постепенно уменьшать.

Переворот вперед:

- и.п. – лежа между двумя опорами (горка матов), фиксация прямого положения тела;

- перекаты прогнувшись вперед и назад, лежа на животе;

- перекаты вперед и назад, лежа на спине согнувшись и округляя спину;

- и.п. – стоя у опоры, махи назад прямой ногой;

- и.п. – стойка на коленях – наклоны назад;

- и.п. – лежа на животе, поднимая руки, прогнуться при помощи партнера;

- мост из положения лежа, выпрямляя ноги;

- пружинистые покачивания в выпадах и полуприседе;

- махом одной ноги и толчком другой ноги – прыжок вверх с фиксацией позы приземления;

- махом одной и толчком другой ноги – быстрый выход в стойку с опорой ногами о стену;

- с шага махом одной и толчком другой ноги переворот вперед при помощи партнера;

- с подскока переворот вперед, то же с разбега.

Переворот назад (фляк):

- фляк махом одной и толчком другой ноги;

- фляк в стойку на руках;

- фляк на плечи;

- фляк в перекат;

- фляк с поворотом;

- фляк на месте.

Акробатика средней категории сложности (парная):

- свечка в группировке (бомбочка);

- полувиклер;

- прыжок через руку;

- тарелка;

- качели;

- переворот через плечо;

- переворот через руку;

- мюнхен;

- детское сальто;
- штурвал;
- тодес (передний, задний, боковой);
- связки из изученных элементов.

РАЗДЕЛ 7 Тактическая подготовка

Ранее изученные тактические действия.

Основы тактики выполнения технических элементов:

- начало программы;
- последовательность элементов;
- завершение программы;
- составление комбинаций;
- составление связок.

Анализ хода соревнований:

- умение ориентироваться в программе соревнований;
- порядок выступления в различных дисциплинах;
- порядок старта по листу заходов.

РАЗДЕЛ 8 Подведение итогов

Контрольные испытания (сдача нормативов):

- входной контроль;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль.

РАЗДЕЛ 9 Соревнования

На данном этапе обучающиеся принимают участие в соревнованиях в дисциплинах: «А класс-микст» юноши и девушки, «В класс-микст» юноши и девушки, «В класс-микст» юниоры и юниорки, «А класс-микст» юниоры и юниорки, « В класс-микст» мужчины и женщины, «А класс-микст» мужчины и женщины, формейшн девушки, формейшн женщины:

- участие в соревнованиях;
- участие в показательных выступлениях;
- отчетный концерт.

Аттестация.

Контрольные упражнения по ОФП и специальной подготовке.

№	Упражнения	Методические указания
1	Наклоны вперед из седа ноги вместе (складка), держать 30 секунд	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты.
2	Шпагаты: продольные, поперечный, сидеть 1 мин	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально, руки в стороны
3	Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад	При выполнении равновесия, носок свободной ноги удерживать максимально высоко, держать каждое положение 5 секунд
4	Отжимания от скамейки и от пола	При выполнении туловище прямое, при сгибании угол в локтевых суставах меньше 90 градусов
5	Прыжки через скакалку	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая

		скакалку вперед. Средний темп –70 прыжков за 30 секунд
6	Исполнение основного хода рок-н-ролла	Бедро бросковой ноги не ниже 90
7	Исполнение соревновательных программ	Ритмичное исполнение танцевальных движений, основного хода, правильная осанка

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 5 год обучения

5 год обучения (216 часов, 6 часов в неделю)				
№ п/п	Разделы	Общее количество часов	теория	практика
1.	Техника безопасности: - проведение занятий; - к занятиям допускаются; - требования безопасности перед началом занятий; - техника безопасности при проведении занятий; - завершение занятий.	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения; - подвижные игры; - силовые упражнения; - скоростные упражнения; - упражнения на выносливость.	40	5	35
3.	Специальная физическая подготовка: - основной ход с его вариации с силовыми упражнениями на время; - прогоны программ с силовыми упражнениями; - круговая тренировка.	40	5	35
4.	Специальная техническая подготовка: - вариации основного хода; - техника ног; - техника рук; - составление программ.	70	10	60
5.	Хореографическая подготовка: - упражнения у станка; - упражнения на середине зала; - основы техники прыжков; - основы техники вращений; - пантомима; - хореографическая импровизация; - растяжка.	22	2	20
6.	Акробатическая подготовка:	20	4	16

	- стойка на голове; - подъем разгибом; - переворот вперед; - переворот назад; - акробатика средней категории сложности.			
7.	Тактическая подготовка: - основы тактики выполнения технических элементов; - анализ хода соревнований.	6	2	4
8.	Подведение итогов (сдача нормативов): - входной контроль; - текущий контроль; - промежуточный контроль.	6	2	4
9.	Соревнования (участие в соревнованиях, показательных выступлениях, отчетный концерт)	10	2	8
Итого за учебный год		216	34	182

Содержание программы 6 год обучения

(216 часов, 6 часов в неделю)

РАЗДЕЛ 1 Техника безопасности

Проведение занятий:

- в процессе занятий педагог несет ответственность за порядок и дисциплину в группе, за жизнь и здоровье обучающихся;
- выход обучающихся из кабинета до конца занятия допускается только с разрешения педагога;
- педагог входит в кабинет первым и уходит после того, как все обучающиеся выйдут;
- уход педагога из кабинета во время занятий не разрешается.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятий;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие специальную или спортивную обувь и специальную спортивную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий;
- находиться в кабинете без педагога не разрешается.

Занимающийся должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в кабинет, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения педагога;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать правила поведения во Дворце творчества детей и молодежи;
- знать и соблюдать правила поведения в учебном кабинете.

Требования безопасности перед началом занятий:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки, цепочки, кольца, браслеты);
- под руководством педагога подготовить спортивный инвентарь.

Требования безопасности во время занятий:

При выполнении танцевальных и хореографических упражнений в движении занимающийся должен:

- внимательно слушать и выполнять команды педагога;
- избегать столкновений с другими занимающимися, перемещаясь спиной вперед смотреть через плечо;
- исключать резкого изменения направления своего движения, если этого не требует рисунок танца;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по кабинету во время выполнения упражнений другими занимающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других занимающихся, с которыми может произойти столкновение;
- следить за перемещением танцоров по площадке, избегать столкновений;
- по команде или свистку прекращать выполнение упражнения;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки;
- хватать танцоров других пар, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти.

Завершение занятий:

- по окончании занятия педагог обеспечивает организованный выход группы из кабинета;
- педагог обеспечивает своевременный уход в раздевалку и из раздевалки.

РАЗДЕЛ 2 Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения.

Ранее изученные, с увеличением количества повторений и усложнением исходных положений:

- строевые упражнения;
- ориентация в пространстве;
- координация;
- равновесие.

Подвижные игры:

- ранее изученные подвижные игры, игры с элементами баскетбола, салочки, эстафеты.

Силовые упражнения:

- для мышц рук;
- для мышц ног;
- для мышц спины и пресса.

Скоростные упражнения:

- скакалка: двойные прокруты, комбинация прыжков с разными способами, одинарные прокруты;

- бег с ускорением, бег с хода, прыжки с поджимом ног, выпрыгивания в длину, в высоту, из положения присед;

- челночный бег.

Упражнения на выносливость:

- бег;

- упражнения в горку;

- силовые упражнения на время;

-кардио.

РАЗДЕЛ 3 Специальная физическая подготовка

Основной ход и его вариации на время с иловыми упражнениями:

- перескоки – 30 сек.;

- отжимания – 30 сек.;

- броски на 4 счета- 30 сек.;

- выпрыгивания – 30 сек.

Прогоны программ с силовыми упражнениями:

- танцевание программ по частям с силовыми упражнениями;

Круговая тренировка:

Упражнения на станциях выполняются в максимальном темпе 1 минуту, переход к следующей станции после отдыха 1,5 минуты.

Содержание станций:

- выпады влево, вправо (спина прямая, руки вперед, пятки на опоре);

- поднятие туловища со скручиванием вправо-влево из и.п. лежа на спине (для мышц живота);

- челночный бег;

- отжимания;

- «чебурашка». Лежа на спине, руки за головой, локти разведены в стороны. Одна нога согнута, с опорой на пол, другая вытянута под опорой. Разноименный локоть и колено вытянутой ноги соединить;

- прыжки на скакалке на одной ноге 15 раз, смена ноги еще 15 раз;

- приседания;

- скручивания с палкой;

- наклоны вперед-назад.

РАЗДЕЛ 4 Специальная техническая подготовка

Вариации основного хода.

При любой вариации основного хода «кик-бол-ченч» остается неизменным, а броски «кик-степ» изменяются. Броски могут выполняться как отдельный элемент, без «кик-бол-ченч»:

- французский крест:

- швейцарский крест:

- голландский ход:

Техника ног:

- пружина;

- вариации хопов;

- вариации бросков;

- основной ход;

- вариации основного хода.

Техника рук:

- упражнения руками в парах и индивидуально.

Составление программ:

- танцевальные фигуры в паре без основного хода;
- смены;
- танцевальные фигуры на полу;
- бросковые дорожки;
- джазовые движения;
- прыжки, вращения;
- отработку синхронности и точности движений.

Основной ход с элементами акробатики:

- и.п. – шестая позиция, руки свободно. Используются заходы на акробатические элементы после «кик-бол-ченч» и после «кик-степ»;
- и.п. – шестая позиция, руки свободно. Используются напрыжки на скамейку после «кик-бол-ченч».

РАЗДЕЛ 5 Хореографическая подготовка

Равновесия, повороты, прыжки:

- равновесие – нога вперед, с удержанием баланса руками;
- равновесие ногу в сторону с удержанием одноименной рукой;
- вертикальное равновесие на полупальцах, маховая нога вперед, в сторону, назад;
- повороты: шэнэ в быстром темпе;
- одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пасса на 360°, 540°;
- поворот махом ноги вперед, назад;
- то же – в равновесии на всей стопе;
- повороты махом ноги в сочетании с падением вперед в упор лежа;
- различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземлением на одну, другая назад, вперед, в сторону);
- прыжок толчком двух ног в поперечном, продольном шпагате на месте, с разбега после предварительного наскока;
- прыжок шагом с разбега;
- вертикальные прыжки с поворотом на 180°, 360°;
- прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, то же – с поворотом на 180°, 360°;
- «казачок» - толчком двумя ногами, с разбега – толчком одной;
- прыжок согнувшись с прямыми ногами;
- то же – с падением в упор;
- прыжки махом ноги с поворотом кругом.

Ритмика:

- элементы народных плясок: вращение на одной и двух ногах, прыжки, повороты. Выполняются под музыку;
- и.п. – шестая позиция. Поднять ногу в пасса, присед на опорной с акцентированной постановкой ноги на пол;
- вращение на одной ноге, с подстановкой другой по окончании. Нога из положения пасса ставится на пол с акцентом по музыке в слабую долю;

- музыкально-пространственные упражнения: махи руками вперед – в стороны поочередно под музыку. И.п. – вторая и шестая позиция. Руки могут быть прямые, либо согнутые;
- то же упражнение с полуприседами на каждую сильную долю в музыке;
- то же упражнение. И.п. ноги на ширине плеч. С приставлением ног друг к другу попеременно.

Пантомима

Пантомимические движения (позы, жесты):

- перед зеркалом, каждую позу фиксировать по 10 секунд. Позы: олень, заяц, баба-яга, принцесса, монстр и т.д.;

Художественные образы:

- самостоятельная работа перед зеркалом – на заданную тему. Образ составляет комбинацию из 5-10 поз, переходящих одна в другую и соответствующих заданному образу.

Народно-характерный танец:

- элементы танца у опоры, на середине (движения головы, рук, ног, туловища);

- народно-характерный экзерсис. И.п.- рука на пояс или во второй позиции. Рука может несколько раз открываться и зарываться в течении одной и той же комбинации. Голова повернута в сторону;

- мягкое и резкое деми-плие и гранд-плие;
- батман тандю с переходом маховой ноги с носка на пятку, с выносом ног на пятку, с поворотом бедра, с мазком полупальцев по полу;
- батман тандю жете (одновременная активная работа обеих ног). Переход с плие на опорной ноге, с плие и подъемом пятки опорной ноги на плие с ударом пятки опорной ноги и т.д.;
- Ронд пар тер. Активная работа голеностопного и тазобедренного суставов;

- батман фондю. Маховая нога в момент плие на опорной обкручивается вокруг нее на уровне ку-дэ-пье, заворачиваясь из выворотного положения в невыворотное и обратно;

- упражнение со свободной стопой «флик-фляк»: простой, со скачком на опорной ноге, двойной;

- батман девелопе: классический плие, с резким плие на опорной ноге, с ударом пяткой, с двойным ударом пяткой.

Хореографическая импровизация:

- этюды на заданную тему;
- этюды на свободную тему.

Растяжка:

- упражнения на гибкость;
- складочки;
- мост;
- шпагаты.

РАЗДЕЛ 6 Акробатическая подготовка

Сальто вперед в группировке:

- фиксация положения группировки;
- и.п. – лежа на спине. Быстро сесть группируясь;

- прыжки вверх, фиксируя группировку поочередно за левую и правую ногу;

- прыжки вверх на двух ногах, вращая скакалку вперед;
- многоскоки на двух ногах с продвижением вперед, руки вверх;
- прыжки через невысокие препятствия;
- и.п. – стойка руки вверх. Кувырок вперед в быстром темпе;
- с места кувырок вперед;
- с разбега кувырок вперед на горку матов;
- сальто вперед при помощи педагога;
- с места сальто вперед;
- с разбега сальто вперед.

Сальто назад в группировке:

- прыжки вверх на двух ногах, руки вверх;
- стоя, руки вниз, быстро выполнить мах руками вверх;
- прыжки через невысокое препятствие, сгибая ноги вперед к груди;
- и.п. – лежа на спине. Группируясь, быстро сесть;
- и.п. – лежа на спине, руки внизу. С махом руками вверх быстро поднять таз вперед, и сгибая ноги выполнить перекат назад в группировке;
- и.п. – стоя, руки вверх быстрый кувырок назад в и.п.;
- кувырок назад через возвышение (горка матов);
- прыжок вверх-назад на спину на горку матов;
- сальто назад с места при помощи педагога.

Маховое сальто:

- имитация работы рук;
- имитация толчковой ноги;
- быстрый переход в стойку на одной ноге на носке на небольшое возвышение;
- махи ногами назад, стоя у опоры;
- стоя боком к опоре, хват на уровне поясницы, наклон вперед к маховой ноге с одновременным махом ноги назад по вертикали, то же в быстром темпе;
- имитация приземления;
- переворот вперед с близкой постановкой рук к толчковой ноге;
- с шага маховое сальто при помощи педагога;
- маховое сальто с разбега, со страховкой и самостоятельно.

Твист:

- толчком двумя ногами – прыжок вверх с поворотом кругом, с последующим кувырком вперед;
- с разбега толчком двумя ногами – полет-кувырок;
- с места прыжок вверх-назад с поворотом на 180° стойку на руках и кувырок вперед;
- с места -прыжок вверх-назад с поворотом на 180° в кувырок вперед;
- с места – прыжок вверх-назад с поворотом на 180° на живот на горку матов;
- с подскока – рондат прыжком вверх с поворотом кругом и толчок двух ног – сальто вперед;
- твист с места со страховкой и самостоятельно.

Сальто вперед с поворотами:

- сальто вперед с поворотами в группировке, согнувшись, прогнувшись;

- сальто с пируэтными поворотами.

Акробатика средней категории сложности (парная):

- сход с плеч;
- боковой тодес;
- переворот через спину;
- рондат-поддержка;
- саги;
- поддержка под бедро;
- форель;
- сальто в руках партнера;
- сторлик;
- уиклер;
- тодес (передний, задний);
- лошадка;
- кугель;
- дюлейн;
- солнце;
- сальто вперед в группировке в руках партнера;
- сальто назад в группировке в руках партнера;
- фус;
- бетарини;
- связки из изученных элементов.

РАЗДЕЛ 7 Тактическая подготовка

Ранее изученные тактические действия.

Изучение реализации тактических принципов построения танца

Принцип технической сбалансированности программы. Направления реализации:

- надежность и стабильность исполнения элементов;
- эстетическое воздействие на зрителя.

Принцип художественной сбалансированности программы. Направление реализации:

- программа как единое целое (композиция соответствует замыслу);
- различие композиционных элементов;
- смена движений, различных по пространственно-временным и динамическим характеристикам;
- изменение ритма упражнений и ритма движений;
- развитие сюжета программы, отсутствие монотонности;
- скрыть слабые стороны спортсменов.

РАЗДЕЛ 8 Подведение итогов

Контрольные испытания (сдача нормативов):

- входной контроль;
- текущий контроль;
- итоговый контроль

РАЗДЕЛ 9 Соревнования

На данном этапе обучающиеся принимают участие в соревнованиях в дисциплинах: «В класс-микст» юниоры и юниорки, «А класс-микст» юниоры и юниорки, «В класс-микст» мужчины и женщины, «А класс-микст» мужчины и женщины, формейшн девушки, формейшн женщины:

- участие в соревнованиях;
- участие в показательных выступлениях;
- отчетный концерт.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 6 год обучения

6 год обучения (216 часов, 6 часов в неделю)				
№ п/п	Разделы	Общее количество часов	теория	практика
1.	Техника безопасности: - проведение занятий; - к занятиям допускаются; - требования безопасности перед началом занятий; - техника безопасности при проведении занятий; - завершение занятий.	2	2	-
1.	Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения; - подвижные игры; - силовые упражнения; - скоростные упражнения; - упражнения на выносливость.	40	5	35
2.	Специальная физическая подготовка: - основной ход с силовыми упражнениями на время; - прогоны программ с силовыми упражнениями; - круговая тренировка.	40	5	35
3.	Специальная техническая подготовка: - вариации основного хода; - техника ног; - техника рук; - составление программ; - основной ход с элементами акробатики.	70	10	50
4.	Хореографическая подготовка: - равновесия, повороты, прыжки; - ритмика; - пантомима; - народно-характерный танец; - хореографическая импровизация; - растяжка.	22	2	20
5	Акробатическая подготовка: - сальто вперед в группировке; - сальто назад в группировке; - маховое сальто; - твист;	20	4	16

	- сальто вперед с поворотами; - акробатика средней категории сложности (парная).			
6	Тактическая подготовка: - изучение реализации тактических принципов построения танца; - принцип художественной сбалансированности программы.	6	2	4
7.	Подведение итогов (сдача нормативов): - входной контроль; - текущий контроль; - итоговый контроль.	6	2	4
8.	Соревнования (участие в соревнованиях, показательных выступлениях, отчетный концерт).	10	2	8
Итого за учебный год		216	34	182

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Базовая спортивная акробатика»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	6 лет
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Период учебных занятий	1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа 2 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа 3 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа, либо 2 раза в неделю по 3 часа 4 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа, либо 2 раза в неделю по 3 часа; 5 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа, либо 2 раза в неделю по 3 часа; 6 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа, либо 3 раза в неделю по 2 часа.
5.	количество часов	1 год обучения - 144 часа; 2 год обучения - 144 часов; 3 год обучения - 216 часов; 4 год обучения – 216 часов; 5 год обучения – 216 часов; 6 год обучения – 216 часов.

6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	1 сентября по 31 мая

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания МАУДО ДТД и М.

Цель программы: обеспечить системное педагогическое сопровождение личностного развития учащихся, создающее условия для реализации их субъектной позиции, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, развития их способностей и одарённости через реализацию воспитательного потенциала дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Задачи:

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- выявление и развитие творческих способностей, учащихся путем создания творческой атмосферы в коллективе;
- способствовать развитию личности учащегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- формирование у детей гражданско-патриотического сознания;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

- овладение учащимися способностью выбора деятельности, которая им поможет достичь наибольшего успеха;
- создание системы гражданско-патриотического и нравственного воспитания учащихся, способствующей воспитанию человека и гражданина, ответственного за свою судьбу и судьбу своего отечества;
- развитие потребности в творческой деятельности, интереса к культурным традициям разных народов, к истории края, государства;
- усиление ориентации учащихся на духовные ценности, воспитание юного гражданина.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Мероприятия с детским коллективом (ярмарки,	Нравственное воспитание,	В рамках занятий	Октябрь-май

	праздники, фестивали, акции, конкурсы, викторины, интеллектуальные игры и экскурсии)	воспитание; гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание интеллектуально-познавательных интересов		
5.	Участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 Марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный Закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, от 31.03. 2022 г. № 678-р (в редакции от 15.05. 2023 г.);

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

6. СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01. 2021 года.

7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М;

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Для педагога дополнительного образования:

1. Голев Н. Б. Танцуем рок-н-ролл: Методические рекомендации.

2. Быстрова Т.Н. Методика обучения групп начальной подготовки акробатического рок-н-ролла. Самиздат. 2013г.

3. Амелин, А. В. Все о рок-н-ролле. Томск. 2015.

Для учащихся и родителей:

1. «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений в 2-х частях (Москва. Издательство «Просвещение», 2016 г.).

2. Ю.И. Портных. Спортивные и подвижные игры. М., «Физкультура и спорт» 2011г.

3. Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу, Общероссийская физкультурно-общественная организация «Всероссийская федерация акробатического рок-н-ролла, Москва, 2019

Информационное обеспечение программы Интернет-ресурсы:

1. <http://www.openclass.ru/node/47746>

2. <http://pedsovet.org/>

3. www.ast.ru

4. www.uchitel-izd.ru

5. www.minsport.gov.ru

6. www.rosfarr.ru