

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 «Формейшн»**

Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации: 3 года

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

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 «Формейшн» лежит изучение базовых элементов акробатического рок-н-ролла, а также исполнение танцевальной программы в группах.

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 групповым выступлениям на соревнованиях различного уровня.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Вальсет – один из элементов акробатического рок-н-ролла – темповой подскок.

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

Благодаря данной программе каждый ребёнок может раскрыть свой физический и творческий, потенциал. Она способствует гармоничному развитию обучающихся. Программа 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.

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 «Формейшн» рассчитана на 3 года 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

Цель образовательной программы - способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию правильного отношения к здоровому образу жизни, развитию физических, нравственных качеств личности посредством занятий акробатическим рок-н-роллом.

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- формировать правильные двигательные навыки;
- научить акробатического рок-н-ролла в составе группы;
- обучить основным принципам сохранения физического здоровья посредством привития грамотности в вопросах гигиены и планирования физических нагрузок.

Развивающие:

- формировать культуру движений, пластичность;
- развить чувство ритма, музыкальную грамотность;
- развить образное мышление, художественный вкус;

Воспитательные:

- привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям акробатическим рок-н-роллом;
- расширить знания об акробатическом рок-н-ролле;
- привить культуру общения, умение работать в группе. 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);
- разобрать основные принципы ведения и движения в паре;
- освоить основной ход рок-н-ролла на месте;
- выучить простейшие фигуры с использованием вращений;
- научиться выполнять базовые дорожки шагов;

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 третьего года обучения

Образовательные:

- совершенствовать исполнение базовые парных танцевальных фигур на основном ходу (основные смены, и их вариации);
- изучение новых базовых парных танцевальных фигур;
- освоить основной ход рок-н-ролла с перемещением;
- совершенствовать умение выполнять фигуры с использованием вращений;
- научиться выполнять полуакробатические элементы.

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.

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 8 - 18 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный. Используется групповая форма занятий. К занятиям допускаются разновозрастные группы, организованные с учетом подготовленности обучающихся и их физических данных. Условия – наличие медицинской справки о состоянии здоровья. У детей 1-го года обучения учебный год начинается 15 сентября, у детей 2 года – 1 сентября и заканчивается 31 мая.

Состав групп 10-15 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Продолжительность учебного занятия – 45 минут. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресенье и каникулы.

Занятия проводятся:

1 год обучения – 1 раз в неделю по 3 часа;

2 год обучения – 1 раз в неделю по 3 часа;

3 год обучения – 1 раз в неделю по 3 часа

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения. Продолжительность занятий по годам:

1 год – 108 часов;

2 год – 108 часов;

3 год – 108 часов.

Общее количество часов программы – 324 часа.

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 принципы музыкальности движений в акробатическом рок-н-ролле, музыкальный размер рок-н-ролла, о сильной и слабой доле такта;
- знает принципы составления конкурсных программ с учётом требований к программам «Формейшн» в соответствии с правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл;
- умеет выполнять различные перестроения;
- умеет выполнять различные фигуры с использованием вращений;
- умеет выполнять базовые дорожки шагов в различных построениях;
- умеет составлять простейшие композиции из изученных базовых смен и танцевальных фигур.

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	Умение выполнять вращения на 360 градусов	Выполнение вращений в программе с использованием различных дорожек и перемещений.	Исполнение многократных вращений в программе
2 год	Исполнение дорожек шагов и шаговых вариации с использованием джазовых фигур и вращений	Исполнение дорожек шагов и шаговых вариации с использованием джазовых фигур и вращений.	Исполнение соревновательной программы на основном
3 год	Исполнение дорожек шагов и шаговых вариации с использованием джазовых фигур и вращений	Исполнение дорожек шагов и шаговых вариации с использованием джазовых фигур, прыжков и вращений в процессе перемещений	Исполнение соревновательной программы на основном с четкими перестроениями, синхронными вращениями, прыжками и движениями

Формы подведения итогов программы

Подведение итогов планируется при помощи диагностики, тестов, сдачи контрольных нормативов, участие в соревнованиях, мониторинг деятельности.

Формами подведения итогов реализации программы являются коллективные показательные выступления учащихся объединения на мероприятиях различного уровня, показательные выступления, концерты, спортивные соревнования и конкурсы.

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 1 года обучения (108 часов, 1 раз в неделю по 3 часа)

Раздел 1. Вводное занятие.

1.1 Знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Одежда для занятий акробатическим рок-н-роллом.

1.2 Режим дня. Личная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений, режим сна и отдыха.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию. Разминка – залог успешного занятия. Принципы и правила разминки. Легкий бег трусцой. Наклоны в стороны, вперед и назад. Вращения корпусом. Разминка шеи: повороты, наклоны и вращения головой. Вращения руками. Разминка ног. Переезды в приседе. Вращения коленями, вращения в голеностопе.

2.2 Упражнения на развитие силы и координации движений. Разновидности прыжков через скакалку с постепенным увеличением продолжительности и темпа прыжков, прыжки через скакалку с заданным количеством прыжков на сокращение времени; чередование ходьбы и бега, прыжков по сигналу; прыжки и бег на скорость из различных положений. Различные отжимания: от пола и от скамейки. Подтягивания на перекладине. Упражнения на развитие брюшного пресса: сгиб-разгиб из положения сидя, подъёмы корпуса из положения лёжа. Лодочки (из положения лёжа, на животе руки вверх подъёмы прямых рук и ног с фиксацией в верхнем положении). Выпрыгивания из полного приседа. Приседания. Серийные прыжки на прямых ногах (с использованием только икроножных мышц).

2.3 Подвижные игры. Бег на перегонки. Эстафеты с различными вариантами движения: прыжками на одной и на двух ногах, в полном приседе, скрестными шагами, приставными шагами, спиной вперёд, с различными препятствиями, ведение и передача мячей с расстановкой и собиранием предметов. Групповые игры со скакалкой и мячом.

Раздел 3. Хореографическая подготовка.

3.1 Принципы музыкальности движений в танце. Понятие такта, сильной и слабой доли. Музыкальный размер рок-н-ролла. Принципы музыкальности движений в танце. Обыгрывание музыкальных акцентов при исполнении дорожек шагов и шаговых вариаций с использованием джазовых фигур и вращений.

3.2 Базовые движения: равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов и вращений, прыжки с поворотами и вращениями. Стойка на носочках руки в стороны. Стойка на одной ноге(ласточка).

3.3 Простейшие джазовые движения: вращения, махи, различные движения и позиции рук на месте и в продвижении

Шаги, разновидности шагов, махи ногами вперед, назад, в стороны. Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов, прыжки с поворотами. Вращения в прыжке, вращения из скрестного шага, повороты и вращения в прыжке. Отработка вращений в группе с перемещениями.

Раздел 4. Базовая специальная подготовка.

4.1 Техника основного хода на месте и в продвижении

На данном этапе идёт совершенствование техники основного хода:

- увеличение высоты бросков на 1-2, 3-4, 5;
- отработка траектории бросков (от колена к колену);
- закрепление правильного направления бросков (бросок перпендикулярно линии плеча);
- осанка, положение головы, плеч;
- работа рук;
- различные переходы на основном ходу

Отработка основного хода с различными перемещениями.

Особое внимание уделяется исполнению синкопированной пружины.

4.2. Танцевание в группе: основные фигуры формейшн, перемещения, переходы из одной фигуры в другую.

Знакомство с основами композиции танца. Изучение простых танцевальных перестроений и фигур (линия, колонна, круг, диагональ). Общеукрепляющие упражнения. Знакомство с простыми движениями танца на середине зала: приставной шаг в сторону, двойной приставной шаг в сторону, приставной шаг вперед с правой, левой ноги, прыжковые комбинации, «восьмерка», «змейка», поворот на шагах, пр. Исполнение коротких танцевальных композиций из простых движений. Знакомство с простыми движениями и связками рок-н-ролла.

Основные позиции танцоров:

- закрытая;
- открытая;
- променад;
- теневая позиция с опорой на бедро;
- теневая позиция с опорой на плечо;

Открытая позиция служит для перемещения партнеров в любую позицию.

Закрытая позиция служит для исполнения спортсменами быстрого вращения на 360и смены партнеров по кругу.

Позиция променад служит для перемещения партнеров в «крест» и в сторону друг от друга.

Позиция с опорой на бедро служит для выхода в фигуры «флирт» и другие.

Позиция с опорой на плечо служит, как подготовительная для исполнения спортсменами полуакробатических и акробатических элементов, например, «переворота через плечо» и через руку.

Отработка фигур формейшн:

-Различные построения в линию

-Переходы из одного построения в другое

4.3 Составление и отработка танцевальных программ.

При составлении программы на данном этапе основная задача - продемонстрировать умение качественно исполнять основной ход в продвижении, соблюдая осанку - правильную позицию корпуса, плеч, рук, кистей. Очень важным является ритмичное исполнение танцевальных движений. Танцоры должны продемонстрировать умение исполнять как базовые, так и оригинальные танцевальные фигуры. При этом должны соблюдаться принципы ведения и правильного исполнения бросков.

Раздел 5. Соревнования.

На данном этапе танцоры участвуют в соревнованиях в дисциплине «Формейшн» в соответствующей возрастной категории.

Раздел 6. Промежуточная аттестация.

Контрольные упражнения по ОФП и специальной подготовке.

	Упражнения	Методические указания
	Наклоны вперед изседа ноги вместе (складка), Держать 10 секунд	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты.
	Шпагаты: продольные, поперечный, сидеть 30 сек	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально, руки в стороны
	Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад	При выполнении равновесия, носок свободной ноги удерживать максимально высоко, держать каждое положение 5 секунд
	Отжимания от скамейки и от пола	При выполнении туловище прямое, при сгибании угол в локтевых суставах меньше 90 градусов
	Прыжки через скакалку	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед. Средний темп –60 прыжков за 30 секунд
	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
	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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел. Модуль.	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие.	3	-	3
1.1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, одежда для занятий акробатическим рок-н-роллом.	1	-	1
1.2	Режим дня. Личная гигиена.	2	-	2
2	Общая физическая подготовка	3	27	30
2.1	Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию	1	9	10
2.2	Упражнения на развитие силы и координации движений	1	16	17
2.3	Подвижные игры	1	2	3
3	Хореографическая подготовка	4	11	15
3.1	Принципы музыкальности движений в танце	2	1	3
3.2	Базовые движения; равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки на месте и в продвижении	1	5	6
3.3	Простейшие джазовые движения: вращения, махи, различные движения и позиции рук на месте и в продвижении.	1	5	6
4.	Базовая специальная подготовка	7	45	52
4.1	Техника основного хода на месте и в продвижении	2	8	10
4.2	Танцевание в группе: основные фигуры формейшн, перемещения, переходы из одной фигуры в другую.	2	13	15
4.3	Составление и отработка танцевальных программ	3	24	27
5	Соревнования.	-	5	5
6	Промежуточная аттестация.		3	3
	Итого :	17	91	108

Содержание 2 года обучения (108 часов, 1 раз в неделю по 3 часа)

Раздел 1. Вводное занятие.

1.1 Техника безопасности и правила поведения на занятиях, личная гигиена. Знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Одежда для занятий акробатическим рок-н-роллом. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений, режим сна и отдыха.

1.2 Краткие сведения о виде спорта

История акробатического рок-н-ролла как танца и вида спорта. Развитие рок-н-ролла в СССР и в России. История развития рок-н-ролла в регионе, городе. Чемпионы и призеры Чемпионатов мира и Европы. Достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях.

Раздел 2 Общая физическая подготовка

2.1 Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию. Разминка – залог успешного занятия. Принципы и правила разминки. Легкий бег трусцой. Наклоны в стороны, вперед и назад. Вращения корпусом. Разминка шеи: повороты, наклоны и вращения головой. Вращения руками. Разминка ног. Переезды в приседе. Вращения коленями, вращения в голеностопе.

2.2 Упражнения на развитие силы и координации движений. Разновидности прыжков через скакалку с постепенным увеличением продолжительности и темпа прыжков, прыжки через скакалку с заданным количеством прыжков на сокращение времени; чередование ходьбы и бега, прыжков по сигналу; прыжки и бег на скорость из различных положений. Различные отжимания: от пола и от скамейки. Подтягивания на перекладине. Упражнения на развитие брюшного пресса: сгиб-разгиб из положения сидя, подъёмы корпуса из положения лёжа. Лодочки (из положения лёжа, на животе руки вверх подъёмы прямых рук и ног с фиксацией в верхнем положении). Выпрыгивания из полного приседа. Приседания. Серийные прыжки на прямых ногах (с использованием только икроножных мышц). Боковые серийные прыжки через скамейку, “блохи”. Статические элементы на развитие силы и гибкости.

2.3 Подвижные игры. Бег на перегонки. Эстафеты с различными вариантами движения: прыжками на одной и на двух ногах, в полном приседе, скрёстными шагами, приставными шагами, спиной вперёд, с различными препятствиями, ведение и передача мячей с расстановкой и собиранием предметов. Групповые игры со скакалкой и мячом.

Раздел 3. Хореографическая подготовка.

3.1 Принципы музыкальности движений в танце. Понятие такта, сильной и слабой доли. Музыкальный размер рок-н-ролла. Принципы музыкальности движений в танце. Обыгрывание музыкальных акцентов при исполнении дорожек шагов и шаговых вариаций с использованием джазовых фигур и вращений.

3.2 Базовые движения: равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов и вращений, прыжки с поворотами и вращениями. Стойка на носочках руки в стороны. Стойка на одной ноге (ласточка).

3.3 Вращения на месте и в продвижении.

Вращением называется поворот на 360 градусов и больше. Вращение является одним из важнейших составляющих рок-н-ролла. Вращения могут выполняться как на основном ходу и других ходах рок-н-ролла, так и при исполнении джазовых фигур. При исполнении вращений на основном ходу необходимо придерживаться правила: при вращении от бросковой ноги выполняется поджим, на бросковую ногу – хоп (подъём колена). Для обеспечения высокой скорости вращения и стабилизации положения корпуса и бёдер в нужном направлении по окончании вращения руки перед вращением “закрываются”, в

точке остановки “открываются”. Голова, сохраняя вертикальное положение, должна принять максимально быстро окончательное направление. Не допускаются наклоны и изгибы корпуса. По мере усвоения техники одиночного вращения можно переходить к кратным вращениям.

3.3 Джазовые движения: махи, различные движения и позиции рук на месте и в продвижении.

Остановки после поворотов и вращений, прыжки с поворотами и вращениями. Стойка на носочках руки в стороны. Стойка на одной ноге (ласточка). Шаги, разновидности шагов, махи ногами вперёд, назад, в стороны. Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов. Вращения из скрёстного шага.

Раздел 4. Базовая специальная подготовка.

4.1 Техника основного хода на месте и в продвижении

Совершенствование техники основного хода:

- увеличение высоты бросков на 1-2, 3-4, 5;
- отработка траектории бросков (от колена к колену);
- закрепление правильного направления бросков (бросок перпендикулярно линии плеча);

- осанка, положение головы, плеч;

- работа рук;

- различные переходы на основном ходу

Отработка основного хода с различными перемещениями.

Особое внимание уделяется исполнению синкопированной пружины.

4.2. Танцевание в группе: основные фигуры формейшн, перемещения, переходы из одной фигуры в другую.

Знакомство с основами композиции танца. Изучение простых танцевальных перестроений и фигур (линия, колонна, круг, диагональ). Общеукрепляющие упражнения. Знакомство с простыми движениями танца на середине зала: приставной шаг в сторону, двойной приставной шаг в сторону, приставной шаг вперед с правой, левой ноги, прыжковые комбинации, «восьмерка», «змейка», поворот на шагах, пр. Исполнение коротких танцевальных композиций из простых движений. Знакомство с простыми движениями и связками рок-н-ролла.

Отработка фигур формейшн:

- Построение в круг

- Перемещения в круге: сжатия, вращения

- Построение “Галка”

- Фигура ”Расчёска”

- Волна в линии

- “Волна” в круге

- “Волна” с использованием различных танцевальных фигур

- “Волна” с вращением

4.3 Составление и отработка танцевальных программ.

При составлении программы на данном этапе основная задача - продемонстрировать умение качественно исполнять основной ход в продвижении, соблюдая осанку - правильную позицию корпуса, плеч, рук, кистей. Очень важным является ритмичное исполнение танцевальных движений. Танцоры должны продемонстрировать умение исполнять различные

перестроения. Учащиеся должны участвовать в составлении конкурсных программ наряду с педагогом, уметь самостоятельно отрабатывать фрагменты программ, исправляя ошибки на которые указал педагог.

Раздел 5. Соревнования.

На данном этапе танцоры участвуют в соревнованиях в дисциплине «Формейшн» в соответствующей возрастной категории.

Раздел 6. Промежуточная аттестация.

Контрольные упражнения по ОФП и специальной подготовке.

№	Упражнения	Методические указания
1	Наклоны вперед изседа ноги вместе (складка), Держать 1 мин	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты.
2	Шпагаты: продольные, поперечный, сидеть 2 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 – 80 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 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел. Модуль.	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	3	-	3
1.1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, личная гигиена.	1	-	1
1.2	Краткие сведения о виде спорта	2	-	2
2	Общая физическая подготовка	3	23	26
2.1	Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию	1	6	7
2.2	Упражнения на развитие силы и координации движений	1	15	16
2.3	Подвижные игры.	-	3	3
3	Хореографическая подготовка	5	17	22

3.1	Принципы музыкальности движений в танце	1	2	3
3.2	Базовые движения: равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки на месте и в продвижении	1	5	6
3.3	Вращения на месте и в продвижении	2	4	6
3.4	Джазовые движения: махи, различные движения и позиции рук на месте и в продвижении.	1	6	7
4	Базовая специальная подготовка	6	40	46
4.1	Техника основного хода	-	5	5
4.2	Танцевание в группе: основные фигуры формейшн, перемещения, переходы из одной фигуры в другую.	2	14	16
4.3	Составление и отработка танцевальных программ	6	23	29
5	Соревнования.	-	8	8
6	Промежуточная аттестация.		3	3
	Итого	17	91	108

Содержание 3 года обучения (108 часов, 1 раз в неделю по 3 часа)

Раздел 1. Вводное занятие.

1.1 Техника безопасности и правила поведения на занятиях, личная гигиена. Знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Одежда для занятий акробатическим рок-н-роллом. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений, режим сна и отдыха.

1.2 Краткие сведения о виде спорта

История акробатического рок-н-ролла как танца и вида спорта. Развитие рок-н-ролла в СССР и в России. История развития рок-н-ролла в регионе, городе. Чемпионы и призеры Чемпионатов мира и Европы. Достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях.

Раздел 2 Общая физическая подготовка

2.1 Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию. Разминка – залог успешного занятия. Принципы и правила разминки. Легкий бег трусцой. Наклоны в стороны, вперед и назад. Вращения корпусом. Разминка шеи: повороты, наклоны и вращения головой. Вращения руками. Разминка ног. Переезды в приседе. Вращения коленями, вращения в голеностопе.

2.2 Упражнения на развитие силы и координации движений. Разновидности прыжков через скакалку с постепенным увеличением продолжительности и темпа прыжков, прыжки через скакалку с заданным количеством прыжков на сокращение времени; чередование ходьбы и бега, прыжков по сигналу; прыжки и бег на скорость из различных положений. Различные отжимания: от пола и от скамейки. Подтягивания на перекладине. Упражнения на развитие брюшного пресса: сгиб-разгиб из положения сидя, подъёмы корпуса из положения лёжа. Лодочки (из положения лёжа, на животе)

руки вверх подъёмы прямых рук и ног с фиксацией в верхнем положении). Выпрыгивания из полного приседа. Приседания. Серийные прыжки на прямых ногах (с использованием только икроножных мышц). Боковые серийные прыжки через скамейку, “блохи”. Статические элементы на развитие силы и гибкости.

2.3 Подвижные игры. Бег наперегонки. Эстафеты с различными вариантами движения: прыжками на одной и на двух ногах, в полном приседе, скрёстными шагами, приставными шагами, спиной вперёд, с различными препятствиями, ведение и передача мячей с расстановкой и собиранием предметов. Групповые игры со скакалкой и мячом.

Раздел 3. Хореографическая подготовка.

3.1 Принципы музыкальности движений в танце. Понятие такта, сильной и слабой доли. Музыкальный размер рок-н-ролла. Принципы музыкальности движений в танце. Обыгрывание музыкальных акцентов при исполнении дорожек шагов и шаговых вариаций с использованием джазовых фигур и вращений.

3.2 Базовые движения: равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов и вращений, прыжки с поворотами и вращениями. Стойка на носочках руки в стороны. Стойка на одной ноге (ласточка).

3.3 Вращения на месте и в продвижении.

Вращением называется поворот на 360 градусов и больше. Вращение является одним из важнейших составляющих рок-н-ролла. Вращения могут выполняться как на основном ходу и других ходах рок-н-ролла, так и при исполнении джазовых фигур. При исполнении вращений на основном ходу необходимо придерживаться правила: при вращении от бросковой ноги выполняется поджим, на бросковую ногу – хоп (подъём колена). Для обеспечения высокой скорости вращения и стабилизации положения корпуса и бёдер в нужном направлении по окончании вращения руки перед вращением “закрываются”, в точке остановки “открываются”. Голова, сохраняя вертикальное положение, должна принять максимально быстро окончательное направление. Не допускаются наклоны и изгибы корпуса. По мере усвоения техники одиночного вращения можно переходить к кратным вращениям.

3.3 Джазовые движения: махи, различные движения и позиции рук на месте и в продвижении.

Остановки после поворотов и вращений, прыжки с поворотами и вращениями. Стойка на носочках руки в стороны. Стойка на одной ноге (ласточка). Шаги, разновидности шагов, махи ногами вперёд, назад, в стороны. Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов. Вращения из скрёстного шага.

Раздел 4. Базовая специальная подготовка.

4.1 Техника основного хода на месте и в продвижении

Совершенствование техники основного хода:

- увеличение высоты бросков на 1-2, 3-4, 5;
- отработка траектории бросков (от колена к колену);
- закрепление правильного направления бросков (бросок перпендикулярно линии плеча);

- осанка, положение головы, плеч;
- работа рук;
- различные переходы на основном ходу

Отработка основного хода с различными перемещениями.

Особое внимание уделяется исполнению синкопированной пружины.

4.2. Танцевание в группе: основные фигуры формейшн, перемещения, переходы из одной фигуры в другую.

Знакомство с основами композиции танца. Изучение простых танцевальных перестроений и фигур (линия, колонна, круг, диагональ). Общеукрепляющие упражнения. Знакомство с простыми движениями танца на середине зала: приставной шаг в сторону, двойной приставной шаг в сторону, приставной шаг вперед с правой, левой ноги, прыжковые комбинации, «восьмерка», «змейка», поворот на шагах, пр. Исполнение коротких танцевальных композиций из простых движений. Знакомство с простыми движениями и связками рок-н-ролла.

Отработка фигур формейшн:

- Построение в круг
- Перемещения в круге: сжатия, вращения
- Построение “Галка”
- Фигура ”Расчёска”
- Волна в линии
- “Волна” в круге
- “Волна” с использованием различных танцевальных фигур
- “Волна” с вращением

4.3 Составление и отработка танцевальных программ.

При составлении программы на данном этапе основная задача - продемонстрировать умение качественно исполнять основной ход в продвижении, соблюдая осанку - правильную позицию корпуса, плеч, рук, кистей. Очень важным является ритмичное исполнение танцевальных движений. Танцоры должны продемонстрировать умение исполнять различные перестроения. Учащиеся должны участвовать в составлении конкурсных программ наряду с педагогом, уметь самостоятельно отрабатывать фрагменты программ, исправляя ошибки на которые указал педагог.

Раздел 5. Соревнования.

На данном этапе танцоры участвуют в соревнованиях в дисциплине “Формейшн” в соответствующей возрастной категории.

Раздел 6. Промежуточная аттестация.

Контрольные упражнения по ОФП и специальной подготовке.

№	Упражнения	Методические указания
1	Наклоны вперед изседа ноги вместе (складка), Держать 1 мин	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты.
2	Шпагаты: продольные, поперечный, сидеть 2 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 – 80 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 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел. Модуль.	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	3	-	3
1.1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, личная гигиена.	1	-	1
1.2	Краткие сведения о виде спорта	2	-	2
2	Общая физическая подготовка	3	23	26
2.1	Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию	1	6	7
2.2	Упражнения на развитие силы и координации движений	1	15	16
2.3	Подвижные игры.	-	3	3
3	Хореографическая подготовка	5	17	22
3.1	Принципы музыкальности движений в танце	1	2	3
3.2	Базовые движения: равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки на месте и в продвижении	1	5	6
3.3	Вращения на месте и в продвижении	2	4	6
3.4	Джазовые движения: махи, различные движения и позиции рук на месте и в продвижении.	1	6	7
4	Базовая специальная подготовка	6	40	46
4.1	Техника основного хода	-	5	5
4.2	Танцевание в группе: основные фигуры формейшн, перемещения, переходы из одной фигуры в другую.	2	14	16
4.3	Составление и отработка танцевальных программ	6	23	29
6	Соревнования.	-	8	8
7	Промежуточная аттестация.		3	3

	Итого	17	91	108
--	-------	----	----	-----

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Акробатический рок-н-ролл «Формейшн»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	3 года
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Период учебных занятий	1 год обучения - 1 раз в неделю по 3 часа 2 год обучения - 1 раз в неделю по 3 часа 3 год обучения - 1 раз в неделю по 3 часа
5.	количество часов	1 год обучения - 108 часов; 2 год обучения - 108 часов; 3 год обучения - 108 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, праздники, фестивали, акции, конкурсы, викторины, интеллектуальные игры и экскурсии)	Нравственное воспитание, воспитание; гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о	Гражданско-патриотическое,	В рамках	Февраль

	празднике «День защитника Отечества»	нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	занятий	
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